ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА

№5 (245) МАРТ 2012

ПИСЬМО В НОМЕР

С праздником весны!

Поздравляю всех читательниц любимой газеты с праздником 8 Марта и началом весны! Оставайтесь такими же милыми, добрыми, отзывчивыми. Пусть вам каждый день дарят цветы и говорят добрые слова. И, конечно же, всем крепкого здоровья! Тогда в жизни будет все: и домашний уют, и любимая работа, и дети вырастут умными, добрыми, счастливыми. Когда-то моя дочь говорила: «Как же трудно быть мамой! Ведь мама и на работу ходит, и обед готовит, и косы дочке заплетает, и сказки ей рассказывает...» Она уже взрослая, работает и учится. Теперь уже я удивляюсь, как же она все успевает! Умница, красавица, помощница. Меня в последнее время здоровье подводит – за последний год три раза лежала в больнице. Но благодаря дочери дома всегда порядок, уют. Она заботится и о нашем папе, который очень устает на работе. Сейчас молодежь не спешит создавать семьи. Наверное, это правильно, ведь сначала надо самим встать на ноги, а потом уже воспитывать детей. Но я уверена, что когда-нибудь моя дочка станет самой лучшей на свете мамой! А поддерживать здоровье всем нам помогает замечательная газета «Лечебные письма». Спасибо ее читателям, и особенно добрым, мудрым женщинам за рецепты и моральную поддержку! Пусть эти первые солнечные деньки принесут вам весеннее настроение, заряд бодрости и здоровья!

Михайлова С. В., Ярославская обл., г. Рыбинск

ЦИТАТА

Запрещайте себе ворчать и жаловаться! Иначе неизбежно начинают цепляться хандра и недуги.

Останина Мария Николаевна, г. Тюмень

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

Дорогие читатели!

Пришла долгожданная весна, и к празднику 8 Марта всем женщинам так хочется быть красивыми, милыми, любимыми. Поздравляем читательниц нашей газеты с Международным женским днем! Пусть все ваши желания исполнятся!

Но главное – это, все-таки, здоровье. И особенно в первые весенние деньки многим надо бы себя поберечь.

Теплая погода еще не установилась, а ее перепады могут сказаться на самочувствии ослабленных людей. Ранней весной нередко обостряются болезни бронхов и легких, чаще случаются приступы гипертонии и обострения других хронических заболеваний. Поэтому берегите себя и одевайтесь по погоде. Особенно это относится к тем, кто помоложе. Стоит только разок прогуляться налегке – и потом всю жизнь придется бороться за женское здоровье. Никакая красота не стоит таких жертв!

К тому же сейчас никто не застрахован и от вирусных инфекций, хотя серьезные морозы вроде бы уже отступили. Но все в природе начинает оживать, и наши внутренние бактерии, вирусы тоже становятся активнее. В другое время они спокойно дремлют в организме, и человек чувствует себя нормально, а вот весной просыпаются. Но это не значит, что надо целыми днями сидеть в душном помещении, даже когда идет вирусная эпидемия. Не так страшны чужие вирусы, как собственные вредные привычки, нездоровый образ жизни.

Солнечных дней становится все больше, и надо обязательно этим пользоваться – гулять, выбираться на природу. Ведь солнышко не только улучшает настроение. Его ультрафиолетовые лучи еще и убивают вредных микробов. Желаем вам ярких, радостных дней и крепкого здоровья!

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **19 МАРТА**

В прошлом году напечатали мою просьбу о помощи в лечении рака молочной железы. Как же много хороших, добрых, отзывчивых людей среди читателей нашей газеты! Я стала получать письма с рецептами, советами. Очень хотелось бы узнать адрес женщины, которая передала мне посылку с нарочным, и лично ее поблагодарить. Ответить каждому нет возможности, простите. Поэтому через нашу газету выражаю глубокую благодарность всем, кто откликнулся на мою беду.

Благодарю Крючкову из г. Соснового Бора, Ходоровского Анатолия из г. Подольска, Гриценко из г. Крымска, Рябочкина Юрия из г. Орла, Стефановича из г. Владимира, Скворцову Татьяну из г. Новочеркасска, семью Дубиных из Волгоградской обл., Раису Григорьевну из г. Омска, Левоньеву из г. Перми, Курбанчулову из Башкирии, Самчук из г. Астрахани, Фукс Галину Ивановну из г. Краснотурьинска и многих других.

Кланяюсь всем, всем, кто принял участие в моей судьбе. Здоровья вам, семейного счастья, любви!

Адрес: Агентовой Валентине Сергеевне, 162136, Вологодская обл., г. Сокол-6, ул. Водников, д. 2в, кв. 11

Спасибо за то, что напечатали мое письмецо с просьбой о помощи. К моему большому удивлению, получила более 15 писем. Письма такие разные и со всех концов России! Очень благодарна их авторам за советы, рецепты. На мою просьбу откликнулись Букарев Ю. В. из Санкт-Петербурга, Шурупова Н. И. из с. Растуново Московской обл., Самчук Л. Т. из Астрахани, семья Паншиных из Волгоградской обл., Нестеренко Н. В. из Минеральных Вод и другие. Очень подробные и ценные рекомендации прислала Большакова Л.С. из Санкт-Петербурга.

А сколько телефонных звонков, СМС я получила! Вы не поверите, но звонил даже доктор-онколог из Бельгии. Он, как никто другой из моих докторов, дал конкретные советы по лечению. Я искренне благодарю всех-всех, кто не остается равнодушным к чужой беде. Спасибо, добрые люди, будьте и вы здоровы!

Ставицкая Н.И., г. Магнитогорск

На мою просьбу о помощи не оставили без внимания. Люди откликнулись на письмо «Как избавиться от тахикардии» и прислали полезные советы, рецепты. Сердечное спасибо семье Николаевых из Волгоградской области! Я воспользовалась вашим советом и надеюсь, что у меня все будет хорошо. Спасибо Большаковой Л.С. и Букареву Ю.В. из Санкт-Петербурга, Исарову Д.Г. из Самарской обл., Алехиной В.Ф. из Ленинградской обл., Кузнецовой Н.В. из Москвы, Самчук Л. из Астрахани, Ходоровскому А.А. из Подольска, Зуй Е.В. из Орловской обл., Можаевой Л.Н. из Киева, Гриценко Л.В. из Крымска. Здоровья вам на долгие-долгие годы! Да хранит вас Бог!

Адрес: Хоревой Галине А., 601340, Владимирская обл., Камешковский р-н, п. Новки, ул. Железнодорожная, д. 11

Что посеешь, то и пожнешь

Не знаю, кто как, а я всегда помню народную мудрость: «Что посеешь, то и пожнешь». Это относится и ко здоровью, и ко всему, что происходит со мной в жизни, вплоть до мелочей.

Например, я ненароком задену кого-нибудь плечом в транспорте, в магазине и не извинюсь в спешке. А потом и меня так шибанут, что мало не кажется. Если же помогу человеку что-нибудь поднять, переставить, то помогут и мне, причем часто – совершенно незнакомые люди. Или вот еду на своем автомобиле и вижу машину дорожной полиции. Миновав ее, всегда мигаю фарами тем водителям, которые едут навстречу. Тогда и меня предупредят. А если вдруг забуду так сделать, то и мне никто не посигналит, что чревато разными неприятностями, штрафами.

Жена прямо говорит, что мне просто нельзя поступать плохо. Это для всей семьи оборачивается крупными издержками. Вообще-то, даже хорошо, что ты сразу видишь последствия своих поступков. Чаще всего люди просто не видят, к чему приводят их дела, поскольку существует большой разрыв во времени между делом и следствием. Люди не понимают, за что они страдают или бывают вознаграждены. А я давно уже начал понимать, особенно когда набросились болезни, лет после сорока. У меня даже появились свои способы диагностики.

Если вдруг заболело в правом боку, значит, я напрасно на кого-то гневался. Заболело горло – разозлился, но промолчал (тоже зря). Болит голова – ленюсь думать, беспокоит шея – зря упрямлюсь. Любая травма говорит о том, что я виноват перед кем-то и сам это понимаю, но не хочу попросить прощения. Любая простуда подсказывает, что я устал, но не позволяю себе отдохнуть, а зря. Заболели глаза – значит, чего-то не хочу видеть, и это неправильно.

Список можно продолжить. И я его не выдумал, все так и происходит, в чем пришлось убедиться не раз.

Мне кажется, любой человек может составить подобный список, если внимательно понаблюдает за собой. Тогда сразу станут понятны причины болезней или других страданий. Подумайте об этом! Тяжелее всех тем, кто вообще не желает думать. Такие люди нередко лишаются разума. У них в голове сплошные претензии, страхи, путаница. События нашей жизни, в том числе и болезни, всегда связаны с нашими же делами, мыслями и чувствами. Поэтому и говорят, что каждый – творец своей судьбы.

Беляков Сергей, Ленинградская обл., г. Выборг

В 53 года мама перенесла операцию на желудке. Как же она испугалась, когда врач ей сказал, что необходимо хирургическое вмешательство! А все из-за давнего «пророчества».

Верьте в добрые пророчества

Сейчас маме уже за 70, и она, слава Богу, относительно здорова с учетом ее возраста. Но ту операцию двадцатилетней давности вспоминает до сих пор. Дело в том, что еще в молодости ей нагадали что-то подобное.

Цыганка на улице уговорила ее погадать. Сказала, что где-то на склоне лет линия жизни прерывается. Беда, мол, со здоровьем лет в 50-60 лет. А денег-то у мамы не было, чтобы заплатить за гадание, – только на продукты. Мама пошла в магазин, а цыганка рассердилась и крикнула вслед: умрешь, мол, от рака, береги свой желудок! С тех пор стоило только кольнуть где-нибудь в боку, мама пугалась: «Наверное, у меня рак!» А когда ей исполнилось 53 года, у нее обнаружили кисту, которая вызывала воспаление. Пришлось удалять. Мама была уверена, что врачи ее обманывают: не киста, мол, а самый настоящий рак! Операция прошла благополучно, и мама немного успокоилась. Хотя она до сих пор верит, что в подобных предсказаниях что-то есть: все-таки возраст, когда она серьезно заболеет, предсказан правильно. Эту историю я слышала от мамы не раз еще со школьных моих лет. Сначала тоже очень боялась за ее здоровье, а теперь думаю вот о чем. Был бы на месте моей мамы слабый духом человек, обязательно заболел бы раком! Ведь любые «пророчества» программируют будущее человека. Поэтому сама я никогда не хожу ни к каким гадалкам и стараюсь настроить себя только на здоровую и долгую жизнь. Хотя был и у меня один случай, вот только «гадалка» встретилась добрая.

Однажды, еще в советское время, мы всем коллективом отмечали на работе 8 Марта. После короткого предпраздничного дня сдвинули все столы и выложили на них домашние угощения. Раньше всегда так праздновали – пели песни, шутили. И одна наша сотрудница сказала, что умеет гадать на картах. Ну и я согласилась вместе со всеми, чтобы она погадала.

Каждому человеку та женщина предсказала что-то хорошее: здоровье, богатство, любовь... Но при условии, что человек срочно начнет действовать ради своего будущего блага. Я заметила, что она очень ловко раскладывала карты – чтобы все нужные оказывались в определенных местах. Просто ловкость рук – и никакого мошенничества, как мне тогда показалось. Но вот что удивительно: ее добрые пророчества со временем начали сбываться! Об этом мне потом рассказывали люди, которые были на том празднике.

Что это? Обычный карточный фокус? Нет, программирование человека, которое может серьезно повлиять на его жизнь! Точно так же мы сами программируем себя и своих близких в повседневной жизни. Поэтому всегда выбирайте слова, когда говорите о здоровье и вообще о будущем.

Артюшина И.Л., г. Тверь

ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ОТИТА

Весной у меня часто бывают простуды, которые раньше осложнялись отитом. Долго не могла понять, в чем тут дело, а потом догадалась: во время болезни и после нее я неправильно себя вела.

Я перестала переносить простудные заболевания на ногах. Чтобы восстановить иммунитет, стала соблюдать постельный режим все время болезни и еще пару дней после нее. Кроме того, для поднятия иммунитета под конец простуды начинала принимать настойки элеутерококка или эхинацеи. Все это не давало развиться отиту, так как организм быстрее восстанавливался после ОРВ.

Врач научила меня правильно высмаркиваться. Она сказала, что отиты начинаются именно от моих неумелых действий. Оказывается, прочищая одну ноздрю, вторую надо тщательно зажимать, иначе инфекция попадает в уши. А еще нельзя сморкаться слишком сильно, как я обычно и делала, что также увеличивает вероятность отита.

Во время насморка надо ложиться на подушку повыше, чем обычно, чтобы слизь из носовых пазух не стекала в уши. Теперь при простуде я сплю, приподняв плечи и голову, и стараюсь почаще вертеться с боку на бок для профилактики застойных явлений.

А если все-таки случается воспаление среднего уха, готовлю масло на гвоздике (пряности). Оно снимает боль в ушах. Но его можно капать внутрь только при полной уверенности, что барабанная перепонка цела. При подозрении на ее разрыв (когда из уха вытекает гной) такое масло можно использовать лишь для смазывания кожи вокруг уха. Вот его рецепт.

Беру 4–5 сухих гвоздичек, заливаю 1 ст. л. подсолнечного масла и ставлю на водяную баню. Через 7 минут снимаю, даю остыть и вынимаю гвоздику. Масло капаю в больное ухо по 2 капли 2–3 раза в день. Либо смазываю им область вокруг уха и саму ушную раковину.

Ястрюк Марина, г. Уфа

ВЕСЕННЕЕ ОБОСТРЕНИЕ НЕФРИТА

Когда я была молодой и глупой, с исступленнем весны стремилась как можно быстрее переодеться в легкую одежду. Особенно часто попадалась на эту удочку 8 Марта, когда очень хотелось быть легкой, весенней, красивой.

Однажды простудилась и заработала цистит, который позже привел к нефриту (инфекция перешла на почки). Теперь с поздней осени до весны берегу свои почки и мочевой пузырь, чтобы не было обострений. Надеваю теплые колготки, полушерстяные лосины и длинное пальто или куртку. А также ношу обувь на достаточно толстой подошве, чтобы последние весенние морозы не повлияли на мое здоровье. Для профилактики и лечения цистита, нефрита пью настой почечного чая, ортосифона (есть в аптеках).

Беру 1–2 ч. л. травы, заливаю 1 стаканом кипятка, нагреваю на водяной бане 15 минут, охлаждаю 45 минут и процеживаю. Потом отжимаю сырье и доливаю кипяток до 200 мл. Пью в теплом виде по 1/2 стакана 2 раза в день до еды. Желательно проводить лечение от 4 до 6 месяцев с ежемесячными перерывами по 5–6 дней.

Стараюсь начинать лечение в ноябре. Но бывало, что почечный чай спасал от обострения цистита и нефрита, даже если я начинала его прием весной. Когда пью такой чай, ем много изюма, варю из него и других сухофруктов компоты. Это богатые источники калия, такого важного для сердца. Он выводится из организма при приеме мочегонных. Поэтому надо обязательно компенсировать его потери – есть фрукты (свежие и сушеные), овощи, пить свежеотжатые соки. Много калия, например, в бананах и картошке, особенно запеченной в мундире.

Зимина Галина Владиславовна, г. Сызрань

ДОЛОЙ ГИПОТОНИЮ!

В межсезонье, когда календарная зима уже закончилась, но весенняя погода еще не установилась, я часто страдала от пониженного давления и сильной слабости.

Врачи разводили руками. Говорили, что причина, возможно, в резких изменениях погоды, в моей метеочувствительности и вегетососудистой дистонии. Предлагали пить по утрам кофе. А ведь в течение дня на одном кофе не продержишься, надо и меру знать. И я решила сама взяться за свои сосуды.

Плохо, когда они так сильно зависят от погоды! Помог простой самомассаж, который я делала ежедневно по утрам, после пробуждения. И делаю его до сих пор.

- Проснувшись, больше не вскакиваю сразу на ноги, а минут 5–8 лежу в постели и мну себе уши. Массирую, сжимая большим и указательным пальцами, мочки и всю ушную раковину, а также область вокруг нее.
- Затем делаю массаж точек на тыльной стороне ладоней. Нужные точки расположены между большим и указательным пальцами. Надавливаю средним пальцем в углубление сначала на одной руке, а потом – на другой.
- Растираю шею в области затылка, так как в этом месте позвоночник переходит в головной мозг, и массаж стимулирует работу всего организма.
- Встав с постели, встаю на колючий массажный коврик и топчусь на нем 3 минуты, чтобы проснуться и стимулировать организм к активной жизни. Иногда беру этот коврик в ванную комнату и все время, пока чищу зубы, притаптываю на нем.

После такого массажа рефлекторных зон всю сонливость и слабость как рукой снимает. И я бодро иду на работу.

Суворова Тамара Леонидовна, г. Ломоносов

ЗАПАСАЙТЕСЬ ВИТАМИНОМ А

Прошлой весной заметила, что стало сложно ориентироваться в темноте. Как будто перед глазами какой-то туман. Я испугалась, считая это признаком катаракты, и пошла к офтальмологу.

Врач сказал, что катаракты нет, что у меня просто так называемая куриная слепота, ухудшение ночного зрения. Доктор объяснил, что это связано с возрастными гормональными изменениями, а также весенним авитаминозом, особенно с нехваткой витамина А. Посоветовал пить по 3 раза в день рыбий жир, но я с детства даже запаха его не переношу. Стала налаживать режим питания, есть больше моркови с растительным маслом, салатной зелени. Покупала замороженный болгарский перец красного и оранжевого цветов, так как хороших свежих перцев весной не найти.

Дома обнаружила пару пакетов с сушеным шиповником. Стала готовить из него отвар: 3 ст. л. плодов заливала 2 стаканами кипятка, кипятила 10 минут в закрытой посуде, а потом настаивала 12 часов. Пила по трети стакана 3 раза в день. Принимала отвар вместе с вареньем из облепихи, которое мне привезла мама. В этом варенье очень много каротина и других веществ, полезных для глаз.

Чтобы улучшить зрение, прошла курс лечения отваром очанки.

> Брала 1 ч. л. сушеной травы и заливала 1 стаканом воды. Доводила до кипения и снимала с огня. Оставляла настояться на 30 минут и принимала 4 раза в день по четверти стакана. Продолжала прием 1 месяц, а затем сделала перерыв на 10 дней и повторила курс.

В сочетании с витаминной диетой и отваром шиповника трава очанки помогла мне справиться с куриной слепотой. С тех пор я нормально вижу в темноте. Но каждый год с началом весны повторяю свой курс лечения.

Торозова Наталия Юрьевна, г. Ростов Великий

ВЕРНЫЕ СРЕДСТВА ОТ ХАНДРЫ

Каждую весну одно и то же – запас энергии подходит к концу. К марту чувствую себя просто истощенной, а до майского отпуска еще долго. Приходится принимать меры, чтобы избавиться от хандры.

Прочитала в нашей газете, в № 23 за прошлый год, советы Э. Григорьевой. Она писала, как справиться с осенней хандрой. Осенью я чувствую себя еще неплохо, а вот сейчас те советы мне очень помогают. Спасибо Элеоноре! Поделюсь и своими маленькими секретами.

- На столе, на видном месте у меня всегда стоит ваза с яркими фруктами – яблоками, апельсинами, мандаринами. Естественно, не просто как украшение. Каждый день стараюсь съедать по 4–5 фруктов.
- Расставила по шкафам и окнам вазы с веточками березы, ивы и ольхи. В тепле почки набухли и уже появились зеленые листочки. Сердце радуется – скоро весна!
- Повесила за окном кормушку. Прилетают синицы и воробьи, чирикают, будят меня по утрам. Всегда приятно проснуться под птичий гомон. Вспоминается лето.
- Каждый день пью бодрящий травяной чай из мяты, мелиссы, лаванды. Добавляю в него мед, который согревает и улучшает настроение.
- Вечерами принимаю ванну с маслом розмарина и морской солью. После нее такое ощущение, как будто я на море, в Крыму.

Вот так мне удается держать себя в руках, не расклеиваться и бодро работать в ожидании лета.

Соловейчик Марина, г. Тула

РОМАШКОВАЯ РОСА ДЛЯ СУХОГО НОСА

Настоящего насморка, при котором течет из носа, у меня практически не бывает. Зато в холода, как только включают отопление, нос просто пересыхает. Слизистая воспаляется, и дышать становится трудно.

Справляться с неприятностями мне помогают несколько простых средств. Но требуются некоторые усилия и методичность. Однако лучше потрудиться, чем постоянно закапывать сосудосуживающие капли, к которым потом может развиться привыкание. Для начала выделила средства из семейного бюджета и купила увлажнитель воздуха, самый простой и недорогой. Поставила его в спальне и включаю за 2 часа до сна. Дышать уже становится легче. А раньше, когда не было увлажнителя, смачивала махровое полотенце и накидывала его на батарею отопления. Только оно очень быстро высыхало.

Еще вечером нагреваю в сковородке соль, засыпаю ее в холщовый мешочек и прикладываю к носу, чтобы он прогревался с двух сторон. Процедура помогает снять отек и «пробить» нос. Только следите, чтобы не обжечь кожу, а то потом придется ходить с краснотой на лице.

Но, наверное, самое эффективное средство, которое мне очень хорошо помогает, – ромашковый спрей. Сначала я промывала нос соленой водой, однако слизистая сохла еще больше. Соль, затекая в горло, вызывала неприятные ощущения, иногда даже тошноту. Тогда я нашла старый стеклянный флакончик от духов с распылителем. У него отвинчивается крышка. Хорошо промыла флакон и стала наполнять его слабым настоем ромашки.

> Заливала 1 стаканом кипятка 1 ч. л. цветков и настаивала 30 минут. Процеживала настой и наполняла им флакон, а остальное использовала для других целей – полоскания горла, ухода за кожей лица. Настой из флакона прыскала в обе ноздри по 6–8 раз в день.

Уже через неделю нос стал дышать заметно лучше. И прыскать настой приходилось все реже. Только каждый день надо делать свежий!

Эту зиму я пережила хорошо, аптечными каплями не пользовалась.

Высоковская Галина, г. Воронеж

Исцеление музыкой

Не помню, что заставило меня купить однажды «Лечебные письма». Прочла все – заинтересовало. И не потому, что у меня какие-то серьезные проблемы со здоровьем. Это же здорово, что на страницах газеты люди общаются, помогают друг другу!

Сейчас переживаю трудный период в жизни – после 35 лет в школе оставила работу. Особенно тяжело было расставание с учениками. Во всех классах, где я работала, мы были как единый организм. Мне всегда везло на хороших учеников. Знаю, что и дети искренне расстраиваются из-за моего неожиданного ухода.

Перечитала те немногие номера газеты, что у меня есть. Из советов читателей составила себе режим дня и сформулировала правила, по которым буду жить. А читателям хочу дать такой совет: больше слушайте хороший музыки! Я заметила, что периоды моей жизни связаны с какой-то определенной музыкой.

- Иногда я начинаю утро под песни Аль Бано и Ромины Пауэр. Совсем недавно услышала «Il Mio Concerto Per Te...» Я в восторге! А иногда мое утро начинается под русские романсы в исполнении А. Малинина.
- Зарядку хорошо сопровождать бодрящей музыкой.
- Вечерами слушаю Ю. Визбора или Б. Окуджаву. Было время, когда не могла наслушаться песнями Е. Ваенги.
- «Воспоминания о Венеции» М. Таривердиева могут сопровождать ароматерапию (в аромалампу – несколько капель масла бергамота). Это снимает головную боль. Попробуйте перед сном!
- Под задушевную лирическую песню можно и поплакать. Тем более что психологи говорят, будто слезы в течение 3–10 минут только на пользу. И душа очищается. Живу одна и иногда позволяю себе плакать вволю.

Очень люблю Е. Камбурову. В эти дни слушаю «Дождик осенний» на стихи Б. Окуджавы. Светлая грусть в музыке И. Шварца соответствует моему сегодняшнему настроению: Пройдет время – и душа запросит другой музыки. Фрагменты песен «Смоки» или «Битлз» я часто включала на своих уроках. И для души, и для пользы при изучении английского языка. Когда шла серьезная работа, использовала «Времена года» А. Вивальди.

Посещение храма, правильное питание, посильный труд на даче, бассейн, пробежки по стадиону летом и на лыжах зимой – обязательные пункты моего режима.

Для сельского жителя источник духовной пищи – телевизор. Но я смотрю лишь канал «Культура». Никогда никаких сериалов.

Стараюсь дружить с людьми только с положительной энергетикой. Общения не хватает, конечно. Если кто-то захочет мне написать, отвечу каждому. Я когда-то очень любила писать письма, но сейчас – некому. А ведь для физического здоровья духовное общение очень важно. Согласны?

Адрес: Мелехиной Светлане Евсеевне, 446910, Самарская обл., станция Шентала, ул. Журавлева, д. 6, кв. 8. E-mail: she286@rambler.ru

Если душа молода

Мне 74, и своим здоровьем я обязана утренней часовой зарядке. Кроме хорошего самочувствия, она дает заряд бодрости и оптимизма на целый день.

Зарядкой занимаюсь уже много лет. Особое внимание уделяю позвоночнику, поэтому он у меня очень гибкий. Массирую биологически активные точки, живот – и запоров нет. Еще делаю гимнастику для глаз.

Зимой хожу на лыжах. А когда очень холодно и в лыжных ботинках мерзнут пальчики, хожу с палками Шведская ходьба мне понравилась: спина прямая, скорость большая, снег белый – чудо!

Здоровье дает и природа, когда любуешься заснеженным лесом, голубым небом, причудливыми облаками и фигурками зверушек из снега, лежащими на ветвях кустарников. А летом много энергии дает земля. Можно даже всего одну грядочку сделать – и то великая польза.

С утра после зарядки говорю такой настрой:

> Я сильная, я здоровая. Старости нет, возраст значения не имеет. Главное – молодая душа. Я очень люблю жизнь, я хочу жить долго и счастливо!

Здоровья читателям «Лечебных писем»!

Адрес: Лобановой Евгении Анатольевне, 187413, Ленинградская обл., Волховский р-н, п/о Кисельня, ул. Центральная, д. 14, кв. 40

Будьте бодры, духом сильны!

Прочитала в «Лечебных письмах» №1 письмо Кузнецовой Л.Т. «Вылечилась раз и навсегда!». Я очень рада, что появился человек, излечившийся от онкологического заболевания.

Читательница правильно пишет, что не надо впадать в панику, если у вас выявили раковую опухоль. Я тоже в 1984 году была в онкологической больнице по направлению от гинекологов. Провела там 3 месяца. Каждый день, кроме выходных, мне облучали низ живота и поясницу. И все 3 месяца я внушала себе, что выпишусь из больницы здоровой. На комиссии ВТЭК меня спросили, что я хочу получить группу инвалидности или работать? Я, конечно, сказала, что буду работать. Была массажисткой и очень любила свою работу. До сих пор работаю во сне, хотя уже 10 лет на пенсии. То есть на пенсии с 1990 года, но еще 10 лет работала, будучи пенсионеркой. А уволилась потому, что нелегко стало среди молодых.

Теперь хочу поспорить с Епусиным Е.И. из Орла («Лечебные письма» №1). Читатель пишет, как он себя взбадривает с помощью дыхания. Я пробовала взбодриться его способом, но ничего не получилось.

У меня своя дыхательная гимнастика: на «раз» – глубокий вдох, выдох – пока считаю до 45. Такого результата достигла через 1,5 года. Но вот предел «45» никак не могу перепрыгнуть. Спросите, зачем и кому это нужно? Уже спрашивали. Отвечаю: мне самой. Потому что у меня нет «букетов болезней» и не будет до конца дней. Мне только 77 лет стукнет.

Писала вам о пользе чайного гриба и получила письмо с просьбой его выслать. Но это живое существо, которое не засушить и в посылке не послать – задохнется и замерзнет. Однажды я пересаживала гриб в другую банку, и тут вспылил муж. Не помню, ответила ему или нет, но настроение было испорчено. И в таком настроении опустила гриб в банку. Он почему-то упал на дно. Эту банку я поставила в очередь (трехлитровые с грибами стоят на столе). На другой день подошла, а гриб-то на дне. Стала его просить подняться наверх, извинилась и ушла. На другой день подошла – гриб стоит в банке вертикально, а к вечеру он всплыл. Теперь я грибочек целую и желаю ему здоровья. Бережно опускаю его в банку, и он дает мне здоровье. Он мягкий, скользкий, и некоторые брезгуют брать его в руки. А в то, что он полезен, верить не хотят. Но этот гриб при всех болезнях помогает.

Будьте, люди, сильны духом! Желаю вам побольше бодрости!

Адрес: Провоторовой Раисе Григорьевне, 644121, г. Омск, ул. Стальского, д. 9, кв. 187

Просто чудо...

Произошло это два года назад на даче (Московская область, Казанское направление). У очень пожилой тети Марии жил обожаемый ею пес Рекс, помесь овчарки с волком.

По доброте Рекс больше напоминал кроткую овечку. Каждого встречал с виляющим от восторга хвостом и свинячьим повизгиванием. Мария научила его носить поноски и находить съедобные грибы. С пустой корзиной благодаря Рексу никогда не возвращалась. А главное его достоинство в том, что он спас двух пьяниц-бедолаг, которые замерзали на снегу. Доставил их до сторожки, волоча за полы куртки из последних сил.

Противная невестка тети Марии категорически не разрешала брать с собой в Москву несчастную собаку. Правда, тетка Мария в любую погоду один раз в неделю возила ему корм. Запихивала кости, сухари в будку, подальше от его лютых врагов – нахальных ворон, которые растаскивали еду. Рекс всегда был на привязи и не мог дать им должный отпор.

Когда бабушка Мария занедужила, она не смогла поехать к Рексу. А когда через месяц оклемалась, сразу же поехала к своему любимцу. Но была она настолько слаба, что огромный рюкзак с сухарями и огромный бидон с кашей пришлось оставить в Москве. И все равно сумка получилась тяжелой, а идти до участка надо 4 километра. Пройдя полпути, бабушка Мария поняла, что не дойти, и уселась прямо в сугроб умирать. Было не меньше 20 градусов мороза. И когда она совсем уже замерзала, вдруг услышала голос. Подняв голову, увидела перед собой старичка с белой бородой и во всем белом. Он говорил: «Вставай, милая, пойдем, а то замерзнешь совсем». Откуда только взялись силы? Она встала и пошла вслед за старичком. Даже не заметила, как быстро добралась до участка. Рекс стоял на будке и раскачивался от ветра как былинка. Лаять он уже не мог, только хрипел. Положив еду, баба Мария захотела поблагодарить старичка, оглянулась – а никого и нет. Вскоре ее не стало. Рекс выжил, но сын Марии и ее невестка в первую очередь отвезли его в чисто поле и там бросили. Решили построить добротный бревенчатый дом. Но когда приступили к сносу старенькой хибарки, бабушка Мария стала им сниться ночью, и даже днем, если кому-то хотелось вздремнуть. Она стояла в белом балахоне и грозила пальцем. Так и осталась на прежнем месте полуразрушенная хибарка. Стоит, как укор и память о бабе Марии. Приезжайте – увидите сами.

Адрес: Аркадьевой А.В., 125252, г. Москва, Чапаевский пер., д. 5, корп. 1, кв. 52. Тел. 8-906-054-66-93

Мед и калина вернули слух

Поделюсь с читателями нашей газеты замечательным рецептом, который помог мне восстановить слух, а также избавиться от шума в голове. Рецепт такой.

Возьмите 5–6 ягод калины, проткните их иглой и выдавите сок на крышку из-под майонеза. Добавьте меда, приблизительно столько же, сколько сока, и перемешайте. Заранее приготовьте небольшие ватные жгутики. В середину каждого поместите длинную нить. Смочите их в приготовленном растворе. Вставляйте в уши вечером, а утром за ниточку вынимайте.

У меня слух улучшился после 10 процедур. А через 20 дней стала уже хорошо слышать. Желаю, чтобы это средство помогло еще кому-то.

В данный момент поддерживаю слух с помощью упражнений, которые полезны при таком заболевании, как тугоухость. В китайской народной медицине существует комплекс упражнений «Небесный барабан». Он был разработан много сотен лет назад и состоит из 3 упражнений.

1 – обе ладони прижмите к ушным раковинам. Побарабаньте средними пальцами обеих рук 12 раз по затылку. Двенадцатикратное постукивание в соответствии с представлениями китайской медицины действует на мозг освежающе. Эффект наиболее ощутим по утрам;
2 – теперь снова плотно закройте уши и затем мгновенно уберите ладони. Проделайте эту манипуляцию тоже 12 раз;
3 – в заключение вставьте в уши оба указательных пальца и вращайте ими 3 раза вперед и назад, как будто вы чистите уши. Затем быстро выньте пальцы.

Успехов вам!

Адрес: Залипаевой Нине Семеновне, 403879, Волгоградская обл., г. Камышин, ул. Ст. Разина, д. 13, кв. 20

МЕДОВЫЕ СНАДОБЬЯ

Как известно, мед очень полезен и сам по себе, но еще полезнее он становится в сочетании с некоторыми другими продуктами.

Предлагаю вам несколько медовых рецептов. Пусть читатели попробуют приготовить эти лечебные кушанья, напитки, и многие болезни отступят.

• **С овсяным отваром.** Стакан хорошо промытого овса залить 1 л кипятка и томить на медленном огне, пока не выпарится 1/4 жидкости. Затем процедить и принимать по половине стакана 3–4 раза в день до еды, растворяя мед по вкусу. Это хорошее общеукрепляющее средство. Помогает также при воспалительных заболеваниях желудка, кишечника, болях в суставах при артритах.

• **Масляно-медовая смесь.** Взять в равных частях мед, топленое сливочное масло, свиной или гусиный жир и какао. Все компоненты положить в эмалированную посуду и растопить на медленном огне, постоянно помешивая, чтобы смесь не пригорела. Готовую смесь переложить в стеклянную посуду, плотно закрыть крышкой и хранить в прохладном месте. Принимать это снадобье следует 3 раза в день: 1 ч. л. смеси растворить в 1 стакане горячего молока и выпить за 1–2 часа до еды. Помогает при малокровии, начальной стадии туберкулеза легких, а также как общеукрепляющее средство после болезни.

• **С клюквой.** Перекрутить клюкву на мясорубке и смешать с таким же количеством меда. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15–20 минут до еды при повышенном кровяном давлении (гипертонии).

• **С минеральной водой и соком лимона.** Растворить в 1 стакане минералки 1 ст. л. меда. Добавить сок половины лимона. Принимать 1 раз в день натощак. Средство помогает при гипертонии, повышенной нервной возбудимости и бессоннице. Курс лечения 1–2 недели.

• **С чесночным соком.** Хорошо измельчить чеснок, отжать сок и смешать пополам с медом. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды. Это средство для лечения и профилактики атеросклероза.

• **При сердечно-сосудистых заболеваниях.** Съедать по 1 ст. л. меда 2–3 раза в день. Можно растворять в воде или смешивать с фруктами, соками. Мед благотворно действует на сердечную мышцу, способствует расширению сосудов сердца и улучшает его кровоснабжение.

Помните, что мед надо принимать не только когда вы заболели, а всегда! Крепкого вам здоровья!

Адрес: Сычевой Людмиле Титовне, 241012, г. Брянск, ул. Орловская, д. 24, кв. 43

ГИПЕРТОНИКАМ И ДИАБЕТИКАМ

Если вы страдаете от гипертонии, то я осмелюсь предложить свои рецепты, так как раньше я тоже сильно страдала от гипертонии.

Давление было очень высоким, и решила пить лечебный травяной чай. Пила его почти каждый день. Он от сердца, от гипертонии и диабета помогает. Стала чувствовать себя намного лучше.

• В этот чай входят: плоды боярышника, красный клевер, корень валерианы, семена укропа, листья черники. Взять примерно по 1 ст. л. каждого, смешать, 3 ст. л. сбора залить 1 л кипятка. Лучше заварить в термосе и пить как чай 5 раз в день.

• Еще рецепт. Тщательно измельчить и перемешать 1 большую очищенную головку чеснока, 5 головок репчатого лука, кожуру 5 лимонов. Добавить 1 кг сахарного песка, снова перемешать и залить 2 л кипяченой воды. Настаивать 10 дней в темном холодном месте, периодически встряхивая. Затем хранить в холодильнике, не процеживая. Пить при гипертонии по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

• Не все знают, что черника полезна не только для глаз. Ее настой эффективен при нетяжелых формах сахарного диабета. Содержащийся в листьях неомиртиллин значительно понижает уровень сахара в крови. Взять 1 ч. л. измельченных листьев, залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут на горячей плите и процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Адрес: Зуевой Надежде Михайловне, 140100, Московская обл., г. Раменское, г/п, д/в

ТЕРПЕНИЕ И ТРУД

Осенью отметил 75-летие. Дожил, потому что очень старался. Спасение тонущего – в его собственных руках. Терпение и труд результат принесут! Испробовал многие рецепты лечения.

• Липому (жировик) надо «приласкать» листком мать-и-мачехи. Вечером перед сном приложить листок зеленой, холодной стороной на 2 часа (не более). Сделать так разочков 8–10.

Или растереть печеную луковицу, среднюю по размеру, и смешать с натертым хозяйственным мылом (1 ст. л.). Делать компрессы на 2 часа, пока жировик не раскроется и не вытечет жидкость.

• При повышенном давлении 0,5 ч. л. порошка из яичной скорлупы залить тепленькой водой и выпить. Принимать регулярно. Заготавливать надо скорлупу сырых белых яиц, лучше домашних. Прежде чем использовать яйцо, хорошо его помыть (солью или содой). Скорлупу изнутри очистить от пленки, подсушить, измельчить (можно в кофемолке).

Знаю, как плохо, если болят суставы. Пока обхожусь без костыля. Создатель предусмотрел две ноги и посчитал, что этого достаточно. А

еще дал мозги, чтобы думать и ухаживать за всеми частями тела, в том числе за ногами

Коленки отблагодарят, если на 2 часа ежедневно приложить к ним листья капусты и укутать шерстяным платком (шарфом). Курс – 3 недели, ежегодно осенью

Другой вариант для Зинаиды Васильевны из села Красного Липецкой области. Нужна глина. Сделайте из нее лепешки на воде, приложите к коленям, укутайте. Держите не более 2 часов. Только без лени. Делайте так ежедневно 3 недели или более, пока коленки не перестанут «скрипеть»

Адрес: Абдрахманову Р.С., 420044, г. Казань, ул. Короленко, д. 73, кв. 17. Тел. 8-927-417-94-63

ПРОСТЫЕ НАТУРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Рецепты проверены, помогают.

• Против головокружения. Растворить в 1 стакане некипяченой питьевой воды по 2 ч. л. меда и яблочного уксуса. Приготовить все на ночь, а утром за 30 минут до еды размешать и выпить натощак. Курс – 2 недели.

• Если случился ожог. Намочить бинт в отваре черники, отжать и положить на ожог.

• От пониженного давления, диареи, болезней почек, пневмонии, туберкулеза. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. листьев бадана (сухих или свежих), настоять, процедить. Пить натощак по 1/3 стакана.

• Еловые ветки от болей в суставах, радикулита. Ветки залить кипятком, настоять и погрузить в ванночку больные ноги, руки на 30 минут. Прикладывать ошпаренные ветки к больным суставам, поясницe. Хорошо похлестать ими больные места в бане.

Адрес: Кирьяковой Римме Васильевне, 170024, г. Тверь, ул. Бобкова, д. 37, кв. 20

КАК ЛЕЧИТЬ АДЕНОМУ

Поделюсь с мужчинами очень эффективным рецептом от аденомы.

Лечиться надо 3 месяца, и в это время не пить, не курить. Принимать на ночь (после ужина должно пройти 2 часа), желательно в одно и то же время следующие средства:

• **1-й день** – 0,5 стакана лукового сока (я терла лук на терке и отжимала сок через марлю),
• **2-й день** – 0,5 стакана ядер грецких орехов,
• **3-й день** – 0,5 стакана сырых семечек подсолнечника (можно купить на базаре).

Операцию мужу делать не стали, так как у него был сахарный диабет. Он не мог ходить! А после 1 месяца лечения ходил по 5 км. Прошел весь курс – и аденома его больше не беспокоила. Но, к сожалению, муж умер через год от инфаркта.

Адрес: Будневой Любови Николаевне, 347711, Ростовская обл., Кагальницкий р-н, п. Мокрый-Батай, ул. Строителей, д. 4. Тел. 8-918-572-70-15

ЗАГАДОЧНЫЙ ЛУННЫЙ КАМЕНЬ

Отвечаю на письмо «У ребенка эпилепсия» Бурчаковой Ю. из г. Семилуки Воронежской области.

Случайно познакомилась с женщиной, у ребенка которой тоже эпилепсия. Мальчик носил браслет из лунного камня, и приступы случались редко. А когда браслет потеряли, приступы мучили каждый день. Я дала его маме такой браслет, и мальчик надел его. Она пришла ко мне через неделю и сказала, что приступов не было ни разу. Больше я ее не видела. Попробуйте – вреда не будет.

Адрес: Шашловой Зинаиде Васильевне, 404109, Волгоградская обл., г. Волжский, ул. 40 лет Победы, д. 71, кв. 19

ПРОПОЛИС ПРОТИВ ТУБЕРКУЛЕЗА

Предлагаю вам эффективный народный метод лечения туберкулеза.

Все знают, что туберкулез очень трудно вылечить одними только лекарственными препаратами. И курс лечения очень длительный. А все потому, что туберкулезные бактерии, палочки Коха, сверху покрыты воскообразным веществом, которое защищает их от воздействия антибиотиков. Если бы не этот защитный слой, то организм человека сам мог бы справиться с заболеванием. Чтобы ослабить их защиту, применяют 10-процентную настойку прополиса (пчелиного клея). Ее можно купить в аптеке, а можно сделать самостоятельно: 10 г прополиса на 100 мл 70-процентного спирта, настоять 2 недели. А лечиться так: растворить 1 ч. л. настойки в 100 мл воды и пить утром натощак за 30 минут до еды, ежедневно. Курс лечения – от 1 до 2 месяцев.

Украина, г. Запорожье, тел. 095-947-18-67

ВАШ ЗАЩИТНИК – БАРБАРИС

У каждого из нас дома есть своя аптечка, в которой обязательно хранятся йод, валидол, бинты и пластыри, а также другие лекарства. Но неплохо иметь в запасе и лекарственные травы.

И я хочу обратить ваше внимание на такое чудо природы, как барбарис. С его помощью в старину избавлялись от многих недугов – даже лечили раковые опухоли. В наше время ученые проводили исследования и обнаружили, что содержащееся в барбарисе вещество действительно обладает противоопухолевой и противолейкозной активностью. Только вот пока это вещество не поддается синтезированию, т.е. лекарства в виде таблеток из барбариса пока не сделать! Значит, надо использовать барбарис по старинке – просто кушать ягодки (но только обязательно зрелые!) или готовить из цветков и листьев отвары. Рецепты с барбарисом в литературе встречаются редко, поэтому я решил их сообщить.

Для профилактики и лечения онкозаболеваний понадобится отвар барбариса. Взять по 1/2 ч. л. измельченных коры и корней, перемешать, залить 2 стаканами кипятка, поставить на водяную баню на 15 минут. После охлаждения процедить. Принимать по 3 ст. л. 3 раза в день до еды.

А молодые листья барбариса можно понемногу добавлять в салаты или готовить с ними зеленые щи.

Семеновкин И., г. Перемышль

ДА ЗДРАВСТВУЕТ ТАВОЛГА!

Мужу поставили диагноз: нефрит. Почки сильно болели, были отеки лица, рук и ног, общая слабость. Избавление от страданий принесла таволга.

Для приготовления настоя залейте 2 ст. л. сухого цвета и листа таволги 0,5 л кипятка, дайте настояться 3 часа, процедите. Принимайте по 1/3–1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

Таволга содержит терпен, дубильные вещества и салициловую кислоту, т.е. природный аспирин. Вот эти активные компоненты и устраняют воспаление, купируют боль. Полезна таволга и гипертоникам – настой травы эффективно снижает давление.

Новик Д., Владимирская обл., г. Арсаки

СЕМЕЧКО МАЛЕНЬКОЕ, А ПОЛЬЗА БОЛЬШАЯ

Мой дедушка любит приговаривать: «Было бы семечко, будет и пеночка». Маленькое семечко – начало жизни любого растения. А для моего дедушки маленькое семечко стало еще и началом полноценной жизни после инсульта. Прочитав в журнале, что семена мордовника помогают справиться с последствиями инсульта, мы решили воспользоваться и этим средством. Мордовник повышает эластичность и гибкость стенок кровеносных сосудов. А еще он способствует восстановлению двигательных функций, связанных с нарушениями как в центральной, так и в периферической нервной системе. А все потому, что в семенах мордовника есть алкалоид, называемый эхинопсином. Чем он хорош? Поясню: эхинопсин свойственно оказывать возбуждающее действие – он стимулирует рефлекторную возбудимость спинного мозга и повышает тонус мускулатуры.

Настойка: взять 2 ч. л. очищенных семян, залить 200 мл водки, настаивать 21 день, процедить. Принимать по 20 капель 2 раза, утром и вечером.

У дедушки после инсульта речь была невнятной. После медикаментозного курса он перешел на траволечение, и после применения мордовника наблюдались значительные улучшения самочувствия. Но поскольку организм каждого человека требует особого подхода, то перед тем, как применять мордовник, посоветуйтесь с врачом.

Ибунова Г., г. Ярославль

ПУСТЫРНИК ПРОТИВ ГИПЕРТИРЕОЗА

Я знаю, что многие мои приятельницы принимают настойку пустырника для того, чтобы успокоить расшалившиеся нервы. Да, это чудо природы имеет такое свойство! Но пустырник – растение-универсал. Препараты растения можно применять не только в качестве седативного средства, но также для лечения сердечно-сосудистых заболеваний, щитовидной железы.

Моей свекрови, у которой был гипертиреоз, врач порекомендовал принимать пустырник. Сказал, что это полезно и для нервной системы, которая при данном заболевании щитовидной железы всегда очень страдает, и для сосудов сердца. Диана Ивановна понимала, что пустырник – не панацея, но после его применения заметила, что тахикардия стала проявляться реже, а тремор рук и вовсе исчез. Для лечения она использовала не готовые настойки и таблетки пустырника, а отвар, приготовленный из стеблей растения.

Залейте 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы пустырника, выдержите на водяной бане 15 минут, охладите, процедите и долейте кипяченой воды до исходного объема. Принимайте по 1/3 стакана 2 раза в день до еды. Но будьте внимательны: пустырник противопоказан при гипотонии и брадикардии!

«Пустырник» в переводе с латинского означает «львиный хвост». Это связано с тем, что пучок верхушечных листьев растения напоминает кисточку львиного хвоста.

Пустырник (траву) мы собираем в самом начале цветения, не дожидаясь, когда большая часть цветов успеет раскрыться. Именно в это время в траве пустырника содержится наибольшее количество активных веществ. Делаем так: срезаем верхнюю часть растения (длиной не более 40 см) или боковые стебли. Все цветущие головки с одного растения собирать не полагается: срезая главный стебель, мы всегда оставляем боковые (или наоборот). С природой надо обращаться бережно!

Петровская А.И., г. Апрелевка

В ДОМЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ ФИКУС!

В 60-х годах прошлого столетия мы жили в сельской местности. Зимы тогда были очень снежные. И надо же такому случиться, сильно простудился мой брат. Фельдшер хотел отправить его в районную больницу, а транспорта нет – дороги занесло. Соседка посоветовала приложить к груди лист фикуса. Опустила его в крутой кипяток на несколько минут, затем смазала медом и приложила брату на грудь, замотала шерстяным платком. Еще раза три мама сделала такие компрессы, и кашель отпустил. Все обошлось.

Значительно позже по совету все той же соседки мама лечила настойкой фикуса ревматизм.

Пропускала через мясорубку 1 лист. Полученную массу заливала 250 мл спирта (можно самогоном). Недели 2 настаивала в бутылке из темного стекла, и затем процеживала и натирала суставы. Такая настойка очень хорошо помогает.

Но нужен фикус настоящий, а не декоративный. Фикус лечит много болезней, залечивает гнойные раны, очищает воздух.

Вахрушева Евгения Николаевна, г. Нефтекамск

АРОМАТНАЯ ДУШИЦА

У многих на огороде растет ароматное растение, которое именно за свою пахучесть получило название душица. Чашкучая с добавлением душицы так приятно выпить летним вечером! Но душица славится не только своим приятным ароматом.

Ее лечебные свойства известны еще со времен Авиценны. Уже в древние времена ее применяли при заболеваниях суставов, печени и желудка. Рекомендовали жевать траву при зубной боли и для очищения от зубного камня. В Европе ее часто добавляли к наполнителю в подушки. Сон на такой подушке особенно крепкий и спокойный, ведь душица успокаивает нервную систему, не угнетая при этом сексуального желания. Настой травы принимают при атонии и воспалении кишечника, гастритах с пониженной кислотностью и метеоризме. Кроме того, настой душицы – великолепное успокаивающее средство. Крепкий чай из душицы вызывает потоотделение и облегчает отхождение мокроты при бронхитах.

• Настой душицы готовят так: 2 ст. л. измельченной травы заливают стаканом кипятка и нагревают на слабом огне 15 минут, настаивают 45 минут, процеживают и отжимают. Пьют в теплом виде по половине стакана 2 раза в день за 15 минут до еды.

• Смешать поровну душицу, ягоды малины, липовый цвет, череду и корни лопуха. Приготовить настой из расчета 1 ст. л. сбора на стакан воды. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день в горячем виде как потогонное и жаропонижающее средство.

• Смешать душицу, корень алтея и листья мать-и-мачехи. Приготовить настой из расчета 1 ст. л. сбора на стакан воды. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день в теплом виде при бронхитах и воспалении легких.

Васильев Б.Ю., г. Москва

СЧАСТЬЕ МАТЕРИНСТВА

Хочу поделиться с читателями газеты отличным рецептом от бесплодия, который помог многим женщинам обрести счастье материнства. Это трава петров крест. Так что не отчаивайтесь, не допускайте рухи. Попробуйте такое лечение, и все получится.

Взять 20 г травы и залить 0,5 л водки, настоять 2 недели, часто встряхивая. Пить по 1 ст. л., разводя в 30 мл воды, 3 раза в день за 30 минут до еды. Выпить 0,5 л, сделать перерыв 2 недели.

Адрес: Судаковой Е.Г., 393287, Тамбовская область, Рассказовский район, с. Верхнеспасское, ул. Больничная, д. 13, т. 8-920-482-83-68

СОСНОВАЯ ИНГАЛЯЦИЯ

Это только кажется, что в феврале-марте природа крепко спит. Она готова к пробуждению. Посмотрите, какие уже почки на сосне! Почки сосны – это и есть мое любимое лекарство. Пригреет солнце, и почки тронутся в рост и будут большие, как пальцы рук. Но собирать их лучше, когда они маленькие, твердые и душистые. Свой хронический бронхит я лечу ингаляцией с почками. Добавляю сосновые почки в сбор: листья подорожника, мать-и-мачехи, фиалки трехцветной. 2 ст. л. сбора заливаю 0,5 л кипятка, настаиваю и пью теплым перед едой.

Не пропустите время сбора почек – это начало весны.

Сидорова Валентина Викторовна, Владимирская область, г. Ковров

ТРАВЫ ДЛЯ ПЕЧЕНИ

Мой рецепт пригодится тем, у кого есть проблемы с печенью. А где сегодня найдешь взрослого человека, у которого печень функционировала бы безупречно? Я еще в детстве перенесла гепатит, а эта болячка, как известно, без следа не проходит.

Смешать по 2 части листьев мяты перечной, полыни обыкновенной, тысячелистника и 3 части бессмертника песчаного. 2 ч. л. сбора залить 300 мл кипятка, настаивать 1–2 часа. Принимать за 30 минут до еды по 1/3 стакана.

Курс лечения – месяц, потом можно сделать перерыв на месяц, а то и больше. Я, например, за год провожу 3-4 курса и чувствую себя великолепно. Прошла даже аллергия, которая раньше появлялась на лице, стоило мне съесть что-нибудь острое. Видимо, это была реакция больной печени. А теперь все хорошо, даже никакой особенной диеты придерживаться не нужно.

Семушина М.П., г. Пенза

ГДЕ ВЗЯТЬ ЭНЕРГИЮ

Зимой мы много едим. И почему мы не медведи? Проспали бы всю зиму, а проснулись – уже весна.

Но это шутка, конечно. Холодно. Комнатные растения на подоконнике съежились, зелень поблекла. Польем их теплой водичкой, так как батареи центрального отопления сильно сушат воздух в квартире. За окном на березе, нахохлившись, сидят птицы. Голодно им сейчас. Как рады они зернышкам и семечкам на кормушке! Защебетали, зачирикали, ожили. А синички так и вьются около кусочка сала. Любят очень его!

Но человек не цветок и не птичка. Водой и зернышками сыт не будет. Зимой человеку нужно больше энергии, чем летом. А где ее взять? Только из еды – так уж мы устроены! Можно, конечно, наесться до отвала. Но с возрастом организму все труднее справляться с большим объемом пищи. Надо переходить на такую еду, которая полезна, невелика по объему, но дает организму много энергии. Такими продуктами являются мед, пчелиный хлеб – перга, маточное молочко, сухофрукты, орехи, семечки и овсяная каша.

• Именно сейчас, в конце зимы, подпитайте свой организм энергетической смесью. Состав ее известен: это курага, изюм, чернослив, инжир, орехи. Некоторые добавляют лимон или клюкву. Все измельчается в мясорубке или блендере. Но обязательным компонентом должен быть мед.

Вы скажете: «Дорого». Но не дороже лекарств, которые заменяет эта смесь. Долго делать? Да, долго. Но лучше не посмотреть телевизор часок-другой, а заняться приготовлением этого лекарства. Все тщательно промыть, залить кипятком, просушить и измельчить.

Другой энергетический продукт – это овес. В нем много легкоусвояемых белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ. Это «долгоиграющий» продукт. Поев овсяной каши, вы долго будете сыты и полны энергии. Но овес – это не только каша. Это и кисель, печенье, оладьи, блины. Все можно приготовить из овсяных хлопьев. Цельные зерна можно положить в суп, сделать напиток из овса. Очень полезна толоконная каша. Это исконно русское блюдо. Зерно замачивали, сушили в печах, а потом только получалось толокно. Очень вкусна толокняная каша со сливочным маслом и кусочками банана. Налитайте себя энергией этих ценных продуктов. А уже и весна на пороге! Солнце напоит все кругом своей энергией, своим теплом.

Адрес: Сидоровой Валентине Викторовне, 601900, Владимирская область, г. Ковров, ул. Фурманова, д. 16, кв. 72

ЖИЗНЬ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ

Мой дедушка уже много лет болеет сахарным диабетом, но помимо лекарств, прописанных врачом, пользуется многими рецептами из народной медицины.

Некоторые из них после испытания на себе заносил в «черный список», а самые полюбившиеся, которые особенно помогали, и сейчас рекомендует многим, кто в них нуждается.

В любом случае лечение диабета – дело индивидуальное, и каждый диабетик должен знать, чувствовать, контролировать свое лечение, должен быть сам себе врачом. Но, конечно, не отказываться от советов врача-эндокринолога, ежемесячно сдавать анализы и обследоваться.

• Если у вас сахарный диабет, то необходима дозированная нагрузка, нельзя перегреваться. Вместо сладкого употребляйте чистый яблочный сок, пейте разнообразные квасы, отвары чистотела, багульника, одуванчика, а чаем из багульника обтирайте тело.

• Ежедневно по утрам за 30 минут до завтрака принимать отвар семян льна. На пол-литра воды взять 2 ст. л. семян льна, размолоть в кофемолке. Прокипятить 5 минут с закрытой крышкой. Затем остудить до комнатной температуры и выпить сразу всю порцию. Лен восстанавливает погибающие клетки, которые вырабатывают инсулин в поджелудочной железе, и дает рост новым клеткам. Также лен хорошо помогает при расстройствах желудочно-кишечного тракта, укрепляет организм.

• Также можно по утрам пить яблочный уксус. На стакан воды комнатной температуры – 1 ст. л. уксуса, перемешать и выпить.

• Хорошо снижают количество сахара такие растения: листья белой шелковицы, стручки фасоли, кукурузные рыльца, грецкий орех, овес, рожь, лопух, черника, лавровый лист, софора, крапива, одуванчик. Отвары из этих трав можно принимать 2 раза в день.

Диабетики должны знать, что болезнь дает осложнения на глаза и ноги. Обувь не должна быть тесной, полукруглой (валенки), а должна быть свободной, удобной, чтобы нигде не сдавливала и не натирала. Но если случилось несчастье, и на ноге появилась рана, трофическая язва – есть угроза гангрены, а на этот случай есть несколько ценных рецептов, тоже проверенных.

• От гнойных ран помогает расплавленное и частично охлажденное хозяйственное мыло. Еще теплую (не горячую) вязкую массу приложить к ране, сверху туго забинтовать. Компрессы делать на ночь. Когда на мыле перестанет оставаться гной, заживляйте рану кусочком листика индийского лука, прибинтовывая к ране.

• При гангрене возьмите траву люцерны и вдвое больше воды, дайте покипеть 5 минут, потом снимите с огня, дайте настояться с закрытой крышкой, пока отвар не станет теплым. Держите в нем ноги утром и вечером по 30 минут.

• Утром и вечером можно втирать в рану сначала сок чеснока, а потом сок лука (чеснок пропустить через мясорубку, а лук отжать через марлю). Каждый раз готовить свежую порцию. Курс лечения 2 недели. После втирания в рану соков ногу завязать стерильным бинтом, а потом теплым платком.

Старайтесь поменьше употреблять жареного, жирного и сладкого. За границей никто диеты не придерживается.

у них на каждом продукте указано, сколько в нем калорий, и человек, исходя из этого, выбирает, что он должен съесть. А перед застольем вводит себе инсулина столько, сколько калорий по его подсчетам он должен получить. У нас этого нет. Так что совет диабетикам от моего дедушки: ешьте все, что хотите, но с оглядкой. Можно и спиртное выпить, но ни в коем случае не злоупотреблять. Свою норму каждый должен знать сам.

Адрес: Каленской Елене Викторовне, 11504, Украина, г. Коростень, ул. Беляева, 1А

УПРАВА НА КАТАРАКТУ

Нередко читатели просят помочь им в лечении глазных болезней. Хочу предложить хорошие рецепты от катаракты, чтобы можно было выбрать более доступные. Надеюсь, они помогут.

• В маленькую бутылочку налить майского меда (1 часть) и добавить дистиллированной воды (3 части), тщательно перемешать и закапывать в течение трех месяцев по капле в оба глаза.

• Одну чайную ложку пчелиного натурального меда смешать с 2 ч. л. остуженной кипяченой воды. Закапывать по 1 капле в каждый глаз 3 раза в день. Будет ощущаться легкое пощипывание, но это хорошо помогает при начинающейся катаракте. Курс лечения 1 месяц. Следует показываться врачу до начала лечения и после проведения курса. При необходимости можно провести повторный курс.

• Развести 5 г мумие в 100 г сока алоэ. Закапывать по 1 капле 2 раза в день, закрыть глаз и пальцем потереть веко. А также употреблять внутрь по 1 ч. л. утром и вечером до еды.

• Сварить свежее куриное яйцо вкрутую, окунуть в холодную воду, чтобы лучше очистилось. С острого конца примерно 1/3 срезать, вынуть весь желток. В ямку насыпать чайную ложку сахара, сверху прикрыть срезанным белком. Вертикально поставить на полчаса в духовку. Сахар расплавится и станет медового цвета. Слить его в чистый пузырек. Пипеткой закапывать по 2 капли в каждый глаз. Будет обильное слезотечение, но слезы тоже лечат, промывают глаза.

Желаю вам всем здоровья, не болейте!

Кузнецов Иван Серафимович, Кемеровская обл., г. Полысаево

СПАСИТЕЛЬНЫЙ МЕДОВЫЙ МАССАЖ

В одной газете я прочла такой девиз: «Возьмемся за руки, друзья, чтоб не пропасть поодночке». То же самое можно сказать и о газете «Лечебные письма»! Пишу вам свои рецепты, чтобы помочь больным людям.

При остеохондрозе, сальных отложениях и целлюлите, радикулите, многих суставных и легочных заболеваниях хорошо помогает медовый массаж. Он избавит вас и от хруста в суставах. Делают его ежедневно 7 дней подряд, затем 7 дней – перевыв и снова 7 дней массажа.

Спину сначала необходимо разогреть руками или прикладыванием мокрого теплого полотенца. Поверхность кожи должна покраснеть. Втереть теплое оливковое или антицеллюлитное масло, затем нанести теплый жидкий мед без комочков (примерно две столовые ложки, но это зависит от площади массируемого тела). Отсчет времени массажа (20-25 мин.) начинается с момента прикасания рук к телу. Движения рук такие: приложили к телу, отняли, приложили, отняли.

Первые несколько массажей очень болезненны для кожи. Отток солей и шлаков начинается у кого с первого массажа, а у кого-то после третьего. Но это впечатляюще! Представьте себе: будто вы приложили к телу, как к тесту для оладьев, ладонь и затем поднимаете ее, а за ладонью тянутся белые длинные нити. Таким образом мед через открытые поры тянет за собой соли и шлаки. Вся кожа горит и становится красной. Мед постепенно сереет и начинает липнуть к рукам или скапливается в определенном месте на теле в виде блляшек. Эти остатки меда надо удалить влажной тряпочкой.

После таких процедур позвоночник становится гибким, шея не хрустит при повороте головы, руки поднимаются, как в молодости.

Медовым массажем я избавилась даже от уплотнения, которое появилось слева на шее. От него было нарушено мозговое кровообращение. И вот исчез шум в ушах и походка стала ровной.

И еще хочу сказать о мумие. У кого костная система с возрастом изнашивается, необходимо провести несколько курсов лечения мумие, запивая его молоком с чайной ложкой меда.

Молоко содержит большое количество кодеина, а мумие – те вещества, из которых состоят наши кости. У вас укрепится костная система и сердечко, необходимыми веществами пополнится организм, улучшится состав крови, очистится печень, появятся сила и бодрость.

Всем читателям газеты «Лечебные письма» желаю терпения. Не теряйте надежду, не отступайте на вашем пути к достижению цели. Надо работать над собой, придерживаясь библейских заповедей, обращаться к Господу, и тогда светлые силы приблизятся к вам и будут помогать.

Михалева Любовь Анатольевна, Ленинградская обл., пос. Песочное

ХОЗЯЙКА МЕДНОЙ ГОРЫ

Работа моя вроде бы и не связана с тяжелым физическим трудом, но порой спина болит так, что лишнего движения не сделаешь. Врачи говорят, что это остеохондроз.

Раньше я часто бюллетенила из-за обострений этого заболевания. А потом одна сотрудница на работе посоветовала лечиться медными пятаками. Я очень удивилась: чем мне только до этого не лечили мой остеохондроз, а тут – медь!

Но в моем положении особого выбора не было, и я решила опробовать новый способ лечения. И вы знаете, как только стала лечиться медными монетами, то стала чувствовать себя лучше.

> Муж принес с работы медные пластины, вырезал небольшие кружочки, промыл их, прокалил. И потом каждый вечер приклеивал их лейкопластырем на мою спину. Первую пару медных пластин он прикреплял на уровне поясницы – справа и слева от позвоночника, следующую пару закреплял выше – на расстоянии 4–5 см от предыдущей. И так – до шеи. Утром все медные пластины я снимала и промывала в проточной воде – так удаляется с металла негативная информация.

Было и одно небольшое открытие. Медь отлично справляется с панкреатитом, точнее – с его обострением. Помню, как-то раз после празднования дня рождения брата и обильного застолья у мужа разболелась поджелудочная железа. Ему нельзя ни жирной пищи, ни алкоголя, а тут он не удержался – вот Сергей и мучился потом.

Вернувшись домой, он хотел принять лекарства. Взял пузырек, а тот пустой – нет таблеток. Бежать в аптеку не было смысла – было уже далеко за полночь. Тогда Сергей взял несколько медных пластиночек и наклеил их на область желудка и чуть влево – вдоль подреберья. Через час снял пластиночки, сказав, что они быстро «отработали свое». Прикрепил новые. И уснул. А утром подвел итоги: «Обошлось без приступа. Боль притупилась. Здорово!» С тех пор Сергей таким образом периодически подлечивает свою поджелудочную железу. Ну и, конечно, он больше не нарушает предписанного режима.

Если вы тоже захотите лечиться таким необычным способом, то знайте, что можно применять не только медные пластины, но и медные монеты, которые были выпущены до 1961 года.

Диана, г. Новороссийск

О ПОЛЬЗЕ ШУНГИТА

Шунгит уникален. Редкостные целебные свойства шунгиту придают фуллерены – уникальные шарообразные полые молекулы, состоящие из нескольких десятков атомов углерода.

Это третья, после алмаза и графита, форма углерода, редко встречающаяся в природе.

Вода, настоянная на шунгите, становится не просто чистой питьевой водой, но необыкновенно целебной, причем с многоплановым действием на организм. Я начала употреблять шунгитовую воду с тем, чтобы избавиться от аллергии. Мне сказали, что при употреблении такой воды уровень гистамина в крови, который играет большую роль при аллергических заболеваниях, заметно снижается.

И теперь у меня аллергических проявлений не бывает. И такие перемены произошли благодаря шунгитовой воде!

> Шунгитовая вода готовится из расчета 100 г камня на 1 л воды. Шунгит тщательно промывают, насыпают в соответствующую емкость и заливают профильтрованной водой. Настаивают 3 дня, пьют по 1 стакану 3 раза в день.

И еще одно приятное изменение произошло после того, как я длительное время пользовалась шунгитовой водой. У меня прекратились головные боли. О вегетососудистой дистонии я забыла, чему несказанно рада. Так я убедилась, что шунгит влияет и на сосуды.

Сергеенко О.М., г. Усть-Луга

СОЛНЕЧНЫЙ КАМЕНЬ

Янтарь – это окаменелая смола, имеющая удивительные лечебные свойства. Янтарь насыщает организм жизненной энергией, обладает способностью вытягивать болезнь из тела. Абсорбируя боль и негативную энергию, янтарь дает особый импульс, позволяя организму настроиться на самоисцеление. Этот солнечный камень помогает справиться с депрессией.

Прочитав об этом, я решила провести эксперимент и узнать, действительно ли янтарь влияет на настроение человека. Я стала носить в кармане курточки небольшой янтарный кулон. И убедилась, что написанное в книге – не выдумка, и что камни янтаря, закрепленные в области талии, благотворно влияют не только на нервную систему, но и на работу почек. Ноющие боли, возникающие из-за того, что у меня нефроптоз, т.е. опущение почек, стали реже. Я, конечно, понимаю, что при помощи такого лечебного приема почки не могли вернуться на положенное место. Но вот болевые ощущения уменьшились! А это, по моему мнению, немало! Жаль вот только, что я не медик, не могу объяснить природу этого явления, а могу лишь поделиться своим опытом лечения.

Если у вас плохое настроение или ожидается неблагоприятная геомагнитная обстановка, советую носить при себе янтарь. Солнечный камень поможет вам справиться с трудностями. Попробуйте! И вы сами убедитесь, что янтарь улучшает настроение, смягчает воздействие магнитной бури.

> А для стимуляции работы кишечника, при затрудненном мочеиспускании надо пить настоянную на янтаре воду. Нужно взять небольшой кусочек янтаря, положить его в стакан, залить родниковой водой, настаивать 1 час и потом выпить полученный настой небольшими порциями в течение дня.

Всего доброго.

Сидорова З.В., г. Калининград

ДАВАЙТЕ ВЕРНЕМ СЕБЕ МОЛОДОСТЬ!

Недавно прочиталв фразу, которая врезалвсь мне в пвмять: «Человек стареет тогда, когда сам начииает считать себя старым». Ведь так и есть!

По собственному опыту знаю, что гораздо проще не утруждать себя ничем. Можно часами сидеть перед телевизором и смотреть, как мимо проносится чья-то жизнь И не замечать, что твоя жизнь тоже проходит мимо! Я сама вела такой растительный образ жизни, когда вышла на пенсию Одиажды надела туфли со шнурками и не смогла их завязать. Вот тогда впервые и задумалась о том, как легко превратится в рыхлую развалину даже при отсутствии серьезных болезней Захотелось изменить свою жизнь

Начала с развития гибкости Мы считаем, что гибкость дается человеку от природы Но в один прекрасный момент вдруг обнаруживаем, что шею повернуть уже невозможно Или вот, как мне, даже шнурки не завязать Куда же делась гибкость? А ведь и окаменелость мышц, и боль в спине или шее легко устранить, если каждый день делать простые упражнения на растяжку Ничего сложного в них нет, и не обязательно иметь спортивное прошлое Просто надо преодолеть свою лень А в качестве стимула можно написать для себя плакат. «С потерей гибкости приходит старость» Я так и сделала И, чтобы вернуть молодость, поставила простейшую цель вернуть способность доставать до пола кончиками пальцев, выполняя наклоны и не сгибая коленей. Для этого, помимо выполнения ежедневных упражнений, пришлось избавиться от изрядного количества лишнего жира. Это тоже нетрудно, если себя контролировать сколько сегодня съедено и все ли пошло на пользу? Есть прекрасное средство для укрепления здоровья – ходьба Я без этого теперь не могу и дия прожить, очень много хожу в быстром темпе

Вот что самое удивительное как только начинаешь делать хоть что-то для здоровья, сразу же хочется добиться большего. И планка требований к себе каждый день поднимается Стоит только начать! Если нет забот и вам становится скучно проживать каждый день, займитесь собой Ставьте реальные и нереальные цели, стремитесь к ним, и жизнь мгновенно наполнится смыслом! И еще я запрещаю себе ворчать и жаловаться Иначе неизбежно начинают цепляться хандра и недуги. Даже в 80 лет нельзя позволять себе распускаться. Куда приятнее и в преклонном возрасте давать фору тем, кто моложе тебя!

Остаииа Мария Николаевив, г. Тюмеиь

Расскажу вам о своем отце. Ои давио уже пенсиоиер, хотя до иедавиего времеии продолжал работать. Папа – токарь-универсал.

ОБРАЗ ЖИЗНИ ОПРЕДЕЛЯЕТ ВСЕ

В последние годы отца стало подводить зрение Пришлось ему в 67 лет впервые надеть очки А я вот уже в 40 лет начал жаловаться на дальнозоркость Еще у отца обострилось заболевание суставов В общем, на семейном совете мы решили, что отцу пора заняться домашними делами

В первый месяц он немного погрустил Было видно, как ему не хватает настоящей деятельности. Но потихоньку начал «доводить до ума» все домашние вещи то шкафчик починит, то дверной замок А потом вдруг увлекся здоровым образом жизни. Раньше отец частенько жаловался на боль в суставах И вот, вооружившись книжками, стал применять передовые методики оздоровления А начал, ни много ни мало, с того, что отказался от мяса Через полгода нестрогого вегетарианства перестал принимать противовоспалительные средства от болезни суставов И тогда пошел еще дальше почти все ел в сыром виде Из вареных овощей осталась только картошка Остальные овощи, и тем более фрукты, отец по сей день ест сырыми При этом он с каждым днем становился не просто активнее и деятельнее, но и реально моложе Теперь успевает все и за всех Утром провожает внуков в школу, приносит из магазина продукты, весь дом содержит в порядке С утра до вечера он чем-то занят А когда все сидят по вечерам перед телевизором, уходит читать к себе в комнату Главным девизом для него стала древняя мудрость: «Если ты заболел, измени образ жизни»

Кстати, после того как отец перешел на сыроедение, у него полностью восстановилось зрение Теперь все чаще поговаривает о том, что пора бы вернуться на работу Мол, хватит, отдохнул. Но мы-то против

Отец для нас, как маяк мы с братом, наши жены и дети во всем стараемся следовать его примеру У нас подобрались животы, мы перестали хныкать по пустякам И внук уже прямо заявил, что ему стыдно отставать от деда Все чаще я задумываюсь о том, как важен семейный уклад Повезло нам, что мы все остались в большом родительском доме В нем у каждого есть свой угол Всегда можно найти поддержку, получить совет И лишний раз не позволишь себе небрежности или бытового хамства Я смотрю на своих сынишек и радуюсь Ведь они с детства видят перед собой пример деда – мужественного, сильного человека, сумевшего воспитать двоих сыновей и сохранить большую семью

Митков Олег Григорьевнч, г. Вороиеж

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.

Почему подводит кишечник?

Мне 68 лет, давно мучают боли в животе, постоянные запоры, газы. Диагноз долихосигма, колит. Как лечиться и что можно есть?

Кузнецова М.В., г. Кемерово

Долихосигма – это удлинение сигмовидной кишки. Заболевание может быть врожденным и приобретенным. Иногда оно протекает почти бессимптомно. Но большинство больных жалуются на такие же симптомы, как у вас: хронические запоры, вздутие живота, рецидивирующие боли. Почему?

Все свои привычки мы несем из детства. И в зрелом возрасте уже очень сложно себя перевоспитать, переселить, чтобы питаться рационально. Ежедневное очищение кишечника зависит еще и от психики. Если у человека в организме задерживаются отходы жизнедеятельности, то он чаще всего не желает расставаться с устаревшими мыслями. Он увяз в прошлом и боится, например, нужды, материальных трудностей. А бывает, такое происходит и от жадности. Избавление от всего старого должно проходить легко и безболезненно. Это касается и материальных вещей, и физиологии. Наше тело расстается лишь с тем, что ему совсем не нужно. Так и в жизни – от нас уходит то, что мешает, сдерживает развитие. Не цепляйтесь за старое, меняйте себя. Любите себя и не сидите на одном месте. Мы живем радостно, ярко за счет новых впечатлений, а в старости – и за счет хороших воспоминаний. Так сделайте свой мир ярче, тогда и здоровье улучшится!

В паре с кишечным колитом долихосигма может вызывать серьезные расстройства. Из-за удлинения сигмовидной кишки происходит скапливание кала, что вызывает самоотравление организма. В подобных случаях нередко появляются гнойные прыщи на лице, чаще на лбу. У больных бывают задержки стула от 3 до 7 дней. Обычно такое связано со снижением рефлекторной возбудимости толстого кишечника. Что это означает?

Всем, кто страдает запорами (не только из-за долихосигмы), надо знать, что работа толстой кишки связана и с другими органами пищеварительной системы. Например, сигналы к ее сокращению поступают во время еды, при прохождении пищи по пищеводу и двенадцатиперстной кишке, даже при чистке зубов, массаже десен. Работа кишечника зависит, конечно же, и от питания. В рацион должны входить продукты, в которых много пищевых волокон. К ним относятся, например, отруби, фасоль, крупы (овсяная, гречневая, перловая). Очень полезны ягоды: смородина, черника, малина, клюква, брусника. Из овощей особенно рекомендую вам морковь, капусту, сладкий перец, тыкву, а из фруктов – яблоки и финики. Чтобы наладить работу кишечника, ваш рацион должен состоять на 50% из волокнистой пищи.

Перед едой выпивайте 1-1/2 стакана горячей воды, чтобы снять спастику. И в течение дня тоже пейте достаточно чистой воды, примерно 30 мл на 1 кг веса. Вода впитывается в толстом кишечнике и помогает ему очищаться. Не забывайте о таком средстве, как кефир с растительным маслом. Принимайте его на ночь и в качестве первого завтрака. Просто размешайте в 1/2 стакана кефира 1 ст. л. масла и выпейте. Второй завтрак – салат «щетка». Это морковь (или картофель, свекла, тыква), мелко натертая и заправленная кефиром. Всего надо съесть 2-3 ст. л. Ешьте каши из круп грубого помола, слизистые нежирные супы. Хорошо, если сможете найти молочный гриб, который подлечит слизистые оболочки пищеварительных органов. Начинайте пить его настой с малых доз, по 50 мл 1 раз в день. Затем каждые 2-3 дня прибавляйте по 50 мл, пока не дойдете до 500 мл в сутки. Затем постепенно уменьшайте дозу до 1 стакана в день. Сокращение кишечника усиливают и желчегонные травы. Иногда врачи назначают физиотерапию, электростимуляцию. Но главное – правильное питание и активный образ жизни.

Сибирская целительница лиственница

Расскажите, пожалуйста, чем полезна лиственница сибирская. Используется ли она для лечения и при каких заболеваниях?

Анна Максимовна, Иркутская обл., г. Ангарск

Это полезное дерево можно встретить в лесах Северного Урала, Западной Сибири, на Алтае и в Саянах. Лиственницу сибирскую люди выращивают и на дачных участках. Для лечения используют ее молодые веточки, шишки, листочки-иголочки. Из коры готовят лекарственные вытяжки. Сделав аккуратный надрез на стволе (подсочку), можно добыть и целебную живицу (терпентин). В коре и хвое содержится эфирное масло, в котором много ценных кислот. Среди них – всем знакомая аскорбиновая кислота (витамин С). Есть витамины РР, группы В и каротиноиды, которых в лиственнице даже больше, чем в листьях гинкго билоба. Вот поэтому растение используют и в фармацевтическом производстве и для получения скипидара и канифоли (их получают из живицы).

В медицине скипидар из лиственницы широко применяется в мазях как отвлекающее от боли средство. Такие мази помогают при ревматизме, миозите, невралгии, подагре. При бронхоэктазах, абсцессах, гангрене легких, катаре и других болезнях дыхательных

путей с ним делают ингаляции. Это отличное противомикробное и дезодорирующее средство. Для лечения вы можете приобрести в аптеках и очищенный скипидар из лиственницы, и обыкновенный терпентин (живицу). Но самое интересное, что содержится во всех частях лиственницы (сибирской или даурской), – это дигидрокверцетин. Он относится к биофлавоноидам и по действию близок к рутину. Раньше в качестве сырья для его производства использовали лепестки роз, стебли гинкго билоба, косточки винограда. Это лекарственное сырье очень дорогое, и поэтому цена на препараты тоже была высока. А в 1960 году российские ученые обратили внимание на экологически чистую лиственницу. И она стала источником целебного вещества для производства лекарства. Препараты с дигидрокверцетином регулируют обменные процессы на клеточном уровне. Они обладают мощным противовоспалительным и противоаллергическим действием. Кроме того, улучшают состояние костной, хрящевой и соединительной тканей, а также укрепляют сосуды, способствуют снижению уровня холестерина в крови и препятствуют образованию тромбов. Дигидрокверцетин защищает желудок и печень, способствует восстановлению слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. Он снижает вероятность заболевания диабетом, облегчает течение этого недуга, тормозит развитие опухолевых клеток, не мешая при этом делению нормальных клеток. Также вещество положительно действует на нервную систему. В целом это мощное профилактическое средство против старения и ранней смертности. Ведь главные их причины – именно заболевания сердца и сосудов, нарушения в работе мозга и рак. А лекарства из лиственницы способны защитить нас от болезней века.

Грибок снаружи – болезнь внутри

Прошу специалиста Г. Г. Гаркушу объяснить, как лечить онихомикоз (грибок).

Адрес: Гадуниевой З.М., 368300, г. Каспийск, ул. Ленина, д. 56, кв. 7

Поражение ногтевых пластинок патогенными или условно-патогенными грибками, или онихомикоз, – частая причина обращения к дерматологам, косметологам. В России каждый десятый визит к дерматологу связан именно с ним, и сейчас такую болезнь выявляют все чаще. Практически каждый человек на протяжении жизни неоднократно контактирует с грибками. Но далеко не у всех развивается онихомикоз. Больше других рискуют люди со слабым иммунитетом, эндокринными заболеваниями, сердечной недостаточностью, варикозом, лимфостазом, атеросклерозом. В группе риска и те, кто принимает много химических лекарств (антибиотиков, кортикостероидов, цитостатиков). Большое значение имеет гигиена. Размягчению рогового слоя кожи, ногтей способствуют некоторые травмы, мозоли, а также химические вещества, которые содержатся в синтетических моющих средствах. Сказываются и анатомические, физиологические особенности. Например, узость межпальцевых промежутков, плоскостопие и другие врожденные патологии. Или повышенное потоотделение (гипергидроз), нередко связанное с типом вегетативной нервной системы. Но потливость ног, к примеру, бывает и у тех, кто носит обувь из резины, кирзы, кожзаменителя. Такие материалы создают парниковый эффект. Сразу вспоминается фраза Луи Пастера: «Микробы – ничто, почва – все». Влажная теплая среда благоприятствует росту и размножению грибков.

В то же время при повышенной сухости кожи, связанной с эндокринными заболеваниями – гипотиреозом, нарушением углеводного обмена, гипогидрозом, – чаще бывают микротравмы, а значит, и риск подхватить грибок тоже велик. Особенно это относится к пожилым людям с возрастными эндокринными, сосудистыми изменениями.

С возрастом человек нередко накапливает столько болячек, что организм пытается «выкинуть» все лишнее наружу. А значит, возникает риск поражения кожи. Но лечить только кожу или ногти – значит загонять болезнь внутрь. Помните о том, что кожных недугов как таковых нет. Есть внутренние болезни с внешними проявлениями на коже, ногтях. Поэтому надо лечиться изнутри, а не только бороться с наружными симптомами.

Лечение онихомикоза должно быть комплексным. Врачи обычно назначают длительный (до 1 года) прием сильных антибиотиков внутрь, а также наружные средства. Лечиться надо обязательно под наблюдением врача, делать лабораторные исследования. И стоит хорошо подумать, прежде чем начинать лечение, выдержит ли больной такие испытания.

Народные методы для полного избавления от вашего заболевания мне найти не удалось. Примочки, припарки иногда дают временное улучшение, а потом все «расцветает» с большей силой. Но очень интересные выводы по лечению онихомикоза сделали врачи-гомеопаты старой школы. В клинике, где лечили хламидиоз (скрытую инфекцию) гомеопатическими средствами, специалисты заметили вот что. У всех больных хламидиозом в той или иной степени был онихомикоз. И при лечении основного заболевания (хламидиоза) исчезали проявления онихомикоза. Это позволило сделать вывод о том, что грибковое поражение ногтей связано с хламидиозом, который часто не распознают и даже не подозревают у больного.

Кроме того, любая болезнь – сигнал о том, что человек совершает не те поступки, что у него негативные мысли, эмоции. И болезни кожи, ногтей – это старая, глубоко скрытая муть, грязь, стремящаяся на поверхность. Глубоко подавленные эмоции загрязняют и душу, и тело. Например, тревога, страх и ощущение своей беззащитности, постоянной опасности, а также раздражительность, нетерпение, брезгливость. Поэтому чтобы избавиться от болезни, надо прежде всего изменить отношение к окружающему миру.

Есть на нашей планете удивительное место. Открыто оно было совсем недавно, но уже успело взбудоражить весь ученый мир. И не случайно: ведь почти сорок веков назад тем был построен Аркаим, город древней цивилизации. Но не только историков и археологов взволновало это открытие. Со всех мест туда съезжаются целители, экстрасенсы и целые группы людей, жаждущих исцеления и просветления. А все потому, что в этом древнем городе находится средоточие необычайной духовной силы и энергии.

За здоровьем – в Аркаим

Раньше я об этом как-то не задумывался. Заболел – пошел к врачу. Прописали лечение – выполняй его и будь здоров. А если лучше не становится? Вот тогда и стоило бы задуматься, покопаться в себе – а правильно ли я живу, не нарушаю ли законов природы, установленных свыше? Но вместо этого живешь как жил, обвиняешь в своих бедах плохую экологию, ненатуральные продукты в магазинах, правительство, и продолжаешь болеть. Вот и у меня к 50 годам были хронический гайморит, язва желудка, простатит, сердце пошаливало, печень побаливала, и это еще не все. Стыдно вспомнить! Но, слава Богу, уже лет пять как вся моя жизнь изменилась. А произошло это так.

Однажды в гостях меня познакомили с одним интересным человеком, археологом. Он показывал слайды и рассказывал о раскопках необычного древнего города под названием Аркаим. Оказывается, Аркаим был построен как бы по законам Космоса, а сама его форма – круг (то есть круговая застройка колоссальных размеров), по мнению астрономов, представляет собой настоящую модель Вселенной. А на человека это место действует так, что он начинает ощущать себя частью Великого Космоса, и в нем происходит процесс обновления и самоисцеления.

Я тогда очень заинтересовался рассказом археолога и решил непременно испробовать на себе чудесную силу этого места. Так я попал в группу, которую ежегодно возглавлял мой новый знакомый.

Набралось нас человек восемь. Дорога была непростая: сначала доехали до Челябинска, там пересели на поезд до Магнитогорска, потом ехали часа четыре автобусом до поворота на Аркаим, а потом еще шли пешком километров десять. Лето было хорошее, но в тех краях – резко континентальный климат, то есть ночью довольно холодно, а днем – жара и палящее солнце, обгореть можно. Поэтому ходил всегда не снимая кепки, в рубашке с длинным рукавом. Жить пришлось на обычной турбазе, питание было довольно скудное. В общем-то, многое пришлось мне преодолевать, не только бытовые неудобства. Но дело того стоило. У всех участников путешествия было особое состояние. Поэтому не было шумных вечерних посиделок с горячительными напитками, не было пустых и громких разговоров, как в обычном турпоходе. Все наши беседы были направлены на осмысление всей своей жизни, на то, чтобы понять, что в ней главное и почему в ней так много горя, страданий, болезней. Вот тогда-то и понял я, что прожил свои 50 лет бессмысленно, думая только о себе любимом, и что настало время по-новому взглянуть на себя и свою жизнь.

А то, что я увидел в Аркаиме, меня потрясло. Это был не просто город, а целая Страна Городов. Два огромных круга – один в другом, с рядами жилых домов, гончарных и плавильных мастерских, обсерваторий и многих других поразительных построек аркаимской долины были окружены грядой гор. Некоторые из них имели удивительные прозвища: гора Любви, гора Разума, гора Покаяния... На горе Шаманке было совершено главное событие нашего похода: мы встречали рассвет. Невозможно описать, какое чувство охватило меня в тот момент, когда сначала розоватые лучи осветили весь горизонт, а потом огромный пылающий оранжево-розовый шар вдруг заполнил собой все земное пространство. Не знаю, как только я удержался и не полетел с горы, раскинув руки, навстречу этому огню, давшему жизнь всему живому!

В нашем лагере, кроме тех, кто хотел исцелиться сам, были и разные целители. Один из них вел под негромкую мелодичную музыку сеансы, направленные на оздоровление разных систем нашего организма. Я тоже принял в них участие, и это, несомненно, пошло мне на пользу.

Каких только разговоров я не наслушался около вечернего костра. Будто бы гору Разума посещал сам Иисус Христос, а под горой Шаманкой прячется летающая тарелка, а если искупаться в речке Караганке, то выйдешь из ее вод помолодевшим. Конечно, все это фантазии, но ясно одно: там действительно чувствуешь присутствие какой-то необычной, неземной силы. Например, находившись за день, я не валился от усталости с ног, а чувствовал себя неутомимым и обновленным. Мне хотелось двигаться вперед, я был полон какого-то нового для меня желания всем помогать, всех любить. А мое здоровье? Да я и думать забыл обо всех своих болячках!

Могу без преувеличения сказать, что уезжал я из Аркаима другим человеком, и не только потому, что чувствовал себя обновленным и физически здоровым. Я понял, что мы, люди, – часть Божественного космического замысла, и от того, как мы относимся к себе, к своей душе и телу, зависит не только наша отдельная судьба, но и судьба всей Вселенной. Будьте здоровы, и пусть ваш личный Аркаим всегда пребывает с вами!

Росляков Борис Игоревич, г. Пермь

Великий пост:

27 февраля начался Великий пост. Для всех православных христиан это время молитвы, покаяния, исповеди, а не только отказа от скоромной пищи. В такое время важнее всего очистить душу, тогда и здоровье вернется. Об этом вам подробно расскажет ведущая нашей рубрики К.И. Доронина.

ГЛАВНОЕ – ВОЗВЫШЕНИЕ ДУШИ

Пасха – главный христианский праздник, самый любимый и почитаемый на Руси. Православные называют его Светлым Христовым Воскресением. Вера в то, что Иисус Христос умер за грехи людей и воскрес из мертвых, росла и укреплялась по всему миру. Живет она и сейчас, две тысячи лет спустя. А предшествует празднику Пасхи Великий пост, продолжающийся семь недель. Его должен соблюдать, по мере своих сил, каждый христианин.

Великий пост установлен в память о сорокадневном посте Спасителя в пустыне. После своего крещения Иисус Христос удалился в пустыню, чтобы там, в уединении, с молитвой и постом приготовиться к исполнению великого дела, для которого пришел на землю. Сорок дней и сорок ночей Он был в дикой пустыне со зверями, не вкушая никакой пищи.

В Евангелии от Марка (гл. 9, 17-29) рассказывается, как человек привел сына своего к Иисусу. А сын его, одержимый злым духом, был немым и страдал припадками бешенства. Иисус исцелил его. И тогда ученики спросили Иисуса Христа, как же это так, почему же они не смогли освободить больного от злого духа, мучившего его. Иисус ответил им, что духа зла можно изгнать только молитвой и постом.

Пост всегда означает определенные перемены в образе жизни. Надо чаще посещать церковь, отказаться от излишних удовольствий и развлечений. Поститься – значит учиться подчинять свое тело душе. Пост и молитва неразделимы. Они возвышают душу, чтобы нам сделаться лучше, добрее и достойно причаститься Святых Христовых Тайн. В это время каждый должен испросить у Господа прощения своих грехов, чтобы стать такими, какими нас учит быть Иисус Христос.

МОЛИТВА ВАМ В ПОМОЩЬ!

Иисус Христос учил во время поста не быть унылыми, как лицемеры, которые напоказ принимают мрачный вид. Потому что поститься надо не перед людьми, а перед Богом. И главное – не в том, чтобы не съесть чего-нибудь скоромного, а в том, чтобы постараться не осудить, не обидеть другого человека. Поэтому во время Великого поста Церковь предписывает верующим читать каждый день (кроме праздников) молитву святого Ефрема Сирина:

«Господи и Владыко живота моего, дух праздности, уныния, любоначалия и празднословия не даждь ми.

Дух же целомудрия, смиренномудрия, терпения и любве даруй ми, рабу Твоему.

Ей, Господи, Царю, даруй ми зрети моя прегрешения и не осуждати брата моего, яко благословен еси во веки веков. Аминь».

Если перевести эту молитву на современный русский язык, она будет звучать так:

Господи и Владыка жизни моей, не давай мне ленивого настроения, разочарования, скуки, плохого настроения, желания быть первым, любви задаваться, пустой болтовни. (Совершить три земных поклона, становясь на колени и кланяясь головой до земли.)
Дай мне, слуге Твоему (Твоей), чистоту души и мыслей, смирения, умения видеть себя таким, как я есть, не считать себя лучше других, дай мне терпение и любовь.
О, Господь и Царь мой, дай мне видеть все, что я сделал плохого, мои грехи, и не осуждать, не искать лихого в близких мне людях, потому что Ты свят и славен на вечные времена. Аминь.
(Три земных поклона.)

Эта молитва особенно важна для тех, кого мучает старческое помрачение рассудка, к кому постоянно приходят дурные мысли о своих близких и окружающих людях. Гневливость и скандальность особенно вредны во время Великого поста. Молитва помогает обрести терпение, простить обиды и возлюбить ближнего.

ОТ НАЧАЛА ДО ПЯТОГО ВОСКРЕСЕНЬЯ

Первая неделя Великого поста отличается особой строгостью. Церковь вспоминает великого мученика Феодора Тирона, оказавшего благотворную помощь христианам в сохранении поста.

В 362 году византийский император Юлиан Отступник приказал в городе Антиохии тайно окропить кровью идоложертвенных животных все съестные припасы, тем самым осквернив их. Святой великомученик Феодор Тирон, сожженный в 306 году за христианскую веру, явился во сне антиохийскому епископу Евдоксию и открыл ему злодеяния императора. Епископ повелел христианам ничего не покупать на рынке, а питаться коливом (вареной пшеницей с медом).

В первое воскресенье Великого поста, которым завершается первая неделя, в церкви совершается так называемое «Торжество православия», установленное в 842 году в память о восстановлении почитания святых икон.

Во второе воскресенье идет богослужение в память святого Григория Паламы, жившего в XIV веке и проповедовавшего о силе поста и молитвы.

Третье воскресение и наступающая после него четвертая седмица Великого поста называются Крестопоклонными

очищение и исцеление

В четвертое воскресенье Церковь вспоминает святого Иоанна Лествичника. Он написал сочинение, в котором показал порядок добрых дел (лествицы), приводящих нас к престолу Божьему.

После этого воскресенья, в четверг церковь вспоминает житие святой Марии Египетской. Когда-то она была великой грешницей, но совершила истинное покаяние, проведя 40 лет в пустыне.

В субботу совершается торжественная служба «Похвала Пресвятой Богородице» в память о неоднократном избавлении Ею Царьграда от врагов. Служба укрепляет надежду верующих на Небесную Заступницу.

ОТ ВЕРБНОГО ВОСКРЕСЕНЬЯ ДО ПАСХИ

Шестое воскресенье Великого поста – великий праздник торжественного Входа Господня в Иерусалим на добровольные страдания. Этот праздник называется Вербным воскресеньем. В церкви освящаются молитвой и окропляются святой водой распускающиеся ветви вербы. Это символ победы жизни над смертью.

Страстная неделя – такое название получила последняя седмица. Она посвящена последним дням земной жизни Спасителя, памяти Его распятия, страданий и смерти на кресте. В эту неделю держат очень строгий пост.

В Великую субботу задолго до полуночи верующие в светлых одеждах стекаются в храм и благоговейно ожидают наступающего пасхального торжества. И вот священник возглашает радостную весть! Раздается песнопение (тропарь): «Христос воскресе из мертвых, смертью смерть поправ и сущим во гробех живот даровав».

ЗАЖГИТЕ СВОЮ СВЕЧУ!

Во время поста не забывайте о роли свечей. Лампадка должна гореть перед иконами все сорок дней и ночей. Но никакая свеча не обладает силой сама по себе. Свечи должны быть освящены в церкви. Они помогают обрести душевное равновесие и сосредоточиться на молитвах, кроме того, пробуждают генную память. Ведь так поступали и наши предки на протяжении веков! Свеча, зажженная перед иконой, напоминает о Божественном свете в каждом из нас. И пламя ее такое же чистое, как этот свет. Зажечь свечу в честь Бога – значит передать Божественный свет и свои мпотомкам.

СТРАДАЮЩИМ ХРОНИЧЕСКИМИ НЕДУГАМИ

Во время Великого поста очень правильно начинать курс лечения хронических заболеваний натуральными средствами. Ведь тело освобождается от шлаков, и мы не растрачиваем энергию на «переваривание» удовольствий.

• Гипертоникам каждый день по 3 раза перед едой выпивать по 0,5 стакана смеси соков из красной свеклы, моркови и яблок (поровну). Если будет тошнить, улечься в постель, положить на язык крупинку соли и постараться сдержать рвоту.

• При гипотонии (пониженном давлении) утром выпить кофе из цикория и принять 1 ч. л. настоя хрена. Хрен можно купить и консервированный, но без свеклы. Обычно он продается в баночках по 250 г. Надо переложить его в полулитровую банку с плотной крышкой, добавить 2 ст. л. меда и холодной кипяченой воды до верха. Перед употреблением смесь процеживать. Если беспокоит раздражение желудка, то снадобье запивать молоком или сливками.

• От хронических заболеваний дыхательных путей готовить настой. Взять 3 ст. л. измельченных корней алтея, залить 0,5 л охлажденной кипяченой воды, настоять ночь и процедить. Пить по 100 мл 5 раз в день независимо от еды. Перед сном съедать оставшиеся корни алтея. Спину и грудь (кроме области сердца) через день натирать нутряным свиным жиром с водкой. Растопить 1 стакан жира, процедить и добавить 2 ст. л. водки. Плотно закрыть крышкой, чтобы водка не испарялась. Натереться и обернуться компрессной бумагой, затем старой простыней. Компресс снять утром. Курс лечения – до выздоровления.

• Страдающим от хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта. Приготовить сбор: золототысячник, корни аира и одуванчика, цветки календулы, зверобоя и ромашки – поровну. Все измельчить и сложить в бумажный пакет. Залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. сбора, настоять ночь и пить по 3/4 стакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения 40 дней.

• От хронических заболеваний печени, сопровождающихся расстройствами желудка (диареей). Приготовить сбор: спорыш – 1 часть, цветки бессмертника, корни барбариса и шиповника – по 2 части. Заваривать с вечера так же, но утром прогреть на водяной бане 30 минут, затем процедить, охладить и добавить 1 ст. л. меда. Пить за 5–10 минут до еды.

• Любые запоры излечиваются так. Размолоть в муку 1 стакан льняных семян. Из сваренных вкрутую 6 куриных яиц или 20 перепелиных вынуть желтки и перетереть их в кашицу, смешав с льняной мукой. Влить стакан сливового, или персикового, или вазелинового масла. Добавить по 1 стакану натурального коровьего сливочного масла (предварительно растопить) и холодной кипяченой воды. Смесь поставить на слабый огонь и держать, пока не начнет булькать, постоянно перемешивая. Всыпать 1 пачку перемолотых листьев сенны (купить в аптеке). Когда начнет сильно кипеть, снять с огня и поместить в водяную баню на 2 часа. После этого охладить до температуры тела, добавить 1 стакан кураги, предварительно замоченной и перемолотой. Хорошенько размешать, добавить 1 стакан меда и еще раз размешать. Приготовленную массу сложить в поток с крышкой и поставить в холодильник. Принимать по 1 ст. л. утром и вечером, за 5 минут до еды или через час после. Детям можно давать по 1 ч. л. Лечиться так до получения стойких результатов.

32 – ЭТО НОРМА!

В течение нашей жизни зубы у нас вырастают дважды. Молочные зубы начинают расти еще до рождения, а после пяти лет постепенно появляются постоянные зубы, которых у взрослого человека должно быть 32. Далеко не каждому удается сохранить эту норму до глубокой старости. К чему мы должны стремиться и о чем помнить каждый день, чтобы сохранить зубы здоровыми?

Ежедневный уход

Чистите зубы 2 раза в день. Обязательно массируйте десны и старайтесь как следует очищать промежутки между зубами. Сахар и остатки пищи – прекрасная среда для роста и размножения бактерий.

Пользуйтесь зубной нитью. К сожалению, о ней часто забывают. А ведь эта процедура необходима так же, как и обычная чистка зубной щеткой.

Полощите рот зубными эликсирами. Энергичное полоскание полости рта в течение минуты – хорошее средство профилактики образования зубного камня, а вместе с ним кариеса и воспаления десен.

Боремся с проблемами

Кариес. Избежать кариеса можно независимо от того, какие зубы вам достались в наследство. Тщательно полощите рот после каждой еды, ограничьте потребление простых сахаров, которые содержатся в конфетах и пирожных. Ведь кариес – это инфекция, которую вызывают бактерии-стрептококки. Они очень быстро размножаются в теплой влажной среде, особенно если вы любите сладкое и плохо ухаживаете за полостью рта.

Токсичные пломбы. Если у вас во рту стоят металлические пломбы, их лучше поменять. Уже доказано, что такие пломбы содержат крайне вредные для здоровья соли ртути, которые, медленно высвобождаясь, наносят ущерб организму.

Изменение цвета зубов. Химическое отбеливание небезопасно для зубной эмали. Поэтому лучше попробовать добиться ровного белого цвета натуральными средствами. Нанесите на зубную щетку поровну пищевую соду и аптечный раствор перекиси водорода. Чистите зубы как обычно, 3-5 минут, затем прополощите рот.

Без чего не обойтись

Витамин С. Укрепляет иммунную систему, способствует заживлению десен, уменьшает воспаление. Ешьте больше цитрусовых, пейте отвар шиповника.

Витамин Е. Он тоже усиливает иммунитет и помогает справиться с заболеваниями зубов и десен. Добавляйте в салат масло зародышей пшеницы или пророщенные зерна.

Коэнзим Q10. Это вещество способно в значительной степени уменьшить количество свободных радикалов и вырабатывается самим организмом. Много его в рыбе, соевых бобах и растительном масле.

Кальций. Дефицит кальция отражается на состоянии зубов и костей. Старайтесь не допускать этого – ешьте больше йогуртов, листового салата, цитрусовых или принимайте кальций по 1200 мг, разделив дозу на 2 приема в течение дня.

Магний. Этот минерал вместе с кальцием заботится о силе зубов и костей. Магнием богаты миндаль, цельное зерно, бразильский орех.

Савельев Анатолий Ильич, г. Москва

ТРАДИЦИИ ЗДОРОВЬЯ ОТ ДЕДА К ВНУКАМ

Мой внук недавно вернулся из армии. Это крепкий молодой человек, который за все время службы ни разу ничем не болел. И я с гордостью говорю об этом, потому что знаю, что нынешние призывники не отличаются отменным физическим здоровьем, а часто – и крепкими нервами.

Мой внук – моя гордость еще и потому, что я им занимался с пеленок. Как только он научился самостоятельно ходить, большую часть жизни он проводил со мной, больше некому было за ним смотреть. Вот и приобщил я его к здоровому образу жизни, который проповедую сам всю свою жизнь. И все, что мне не удалось вложить в сына, я воплотил во внуке. Каждое утро я начинал с зарядки под открытым небом, несмотря на метеоусловия: ни дождь, ни снег не были для меня помехой. И когда однажды мой Андрюшка зимним утром выскочил вслед за мной на двор и стал размахивать руками, прыгать и носиться по снегу, я не стал его тут же загонять домой. Благо свидетелей не было, все разошлись по своим работам. Вернувшись после такой пробежки, я стал следить за мальчишкой – не расчихается ли он к вечеру. Ничего страшного не произошло.

Тогда я стал делать так: сначала делал свою зарядку, а потом приглашал внука во двор, с каждым днем увеличивая время его зарядки под открытым небом. И когда наступило лето, мы с ним уже были готовы к новым подвигам. Стали вдвоем бегать на речку и купаться после зарядки. К следующей зиме, когда Андрюшке исполнилось шесть лет, я уже смело бегал с ним по заснеженному двору босиком, в одних трусах. Примерно в это время нас застала врасплох моя невестка. Крику было – на весь дом. Когда она немного успокоилась, я ее спросил, давно ли вызывали врача для Андрюшки, на что она ничего не смогла мне ответить. А потом я попросил внука подробно рассказать своим родителям, как мы с ним начинаем каждый свой день. Для семьи это был настоящий шок. Сын даже специально задержался, чтобы посмотреть на наши чудачества. А потом сказал, что вся ответственность за здоровье сына теперь на мне. Я с радостью с этим согласился.

Короче говоря, к моменту, когда внук пошел в школу, он был уже маленьким богатырем, который никогда не сидел на месте и практически не болел простудами, ангинами. Самая серьезная неприятность случилась с ним во втором классе, когда он в школе заразился ветрянкой. Да и то она прошла быстрее, чем у других, и без всяких последствий. Наш малыш крепчал с каждым годом, хотя специально спортом не увлекался. Его привлекала больше техника, позже – компьютер. Но страсть к физическим нагрузкам на свежем воздухе осталась до сих пор. А когда

ему исполнилось двенадцать лет, мы стали с ним обливаться холодной водой, стоя босыми ногами на земле. И тоже в любую погоду. Мы оба полюбили холод, радовались каждой возможности поваляться голышом в снегу. Самым большим признанием для меня стали слова сына, который сказал нам, что очень нам завидует. На что мы в голос заорали, что никогда не поздно присоединиться.

Марусин Василий Иванович, Ленинградская область

С СУДОРОГАМИ МОЖНО СПРАВИТЬСЯ

После того как у меня родился сын, я стала замечать, что ноги сводят судороги. Первое время я не обращала внимания на это, просто растирала сведенное место руками, боль проходила. Но когда судороги стали случаться по несколько раз в неделю, мне стало тревожно.

Я рассказала маме, которая сама с такой проблемой не сталкивалась, но очень увлекалась всегда народной медициной. Она мне обещала помочь. Начала лечиться я осторожно, потому что продолжала кормить сына грудью и боялась, как бы травы, которые я собиралась принимать, не отразились на его здоровье. Начала я с того, что принимала липовый отвар.

Взять 5 ст. л. цветков липы, залить 0,5 л воды, кипятить 30 минут. Готовый отвар пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

Более выраженным противосудорожным средством обладает спиртовая настойка липового цвета.

Свежевысушенными цветочками липы заполнить банку, не трамбуя, залить до самого верха водкой, настаивать 2–3 недели. Пить настойку по одной чайной ложке три раза в день. Перед сном дозу можно увеличить до одной столовой ложки.

В ступни я каждый вечер втирала свежий лимонный сок и давала ему высохнуть прямо на ногах. Поскольку часто причиной судорог бывает нехватка калия в организме, мне пришлось заняться и этим. Но это самое легкое: полезно пить несоленый картофельный отвар, есть запеченный картофель вместе с кожурой, чаще пить свежий кефир, простоквашу, есть пшенную кашу и продукты, богатые витаминами группы В – ржаной хлеб, каши. В жаркие дни мы вместе с сынишкой стали разгуливать босиком по песчаным дорожкам и по горячей земле.

Болезненные приступы повторялись все реже, да и мышцы уже сводило не так сильно, как раньше. Я иногда снимала болезненный приступ тем, что включала электрическую грелку, ставила ногу на нее и тихонечко растирала больное место. Тепло очень хорошо расслабляет мышцы.

После всех этих мер судороги меня не беспокоят. Можете взять мои рецепты на заметку.

Тарасова Наталия, г. Волгоград

Лекарство

Человечество всегда мечтало об идеальном лекарстве, исцеляющем все болезни, хотя *врачи и догадывались*, что это невозможно. Мифическое средство назвали «панацеей» – в честь древнегреческой богини Панацеи («всеисцеляющей»), дочери бога врачевания Асклепия, покровительницы лекарственных трав. Увы, сегодня это слово встречается чаще *в негативной форме: «не панацея». Неужели пора проститься с мечтой?* Отвечает врач-фтизиодерматолог, к.м.н., зам. гл. врача по лечебным вопросам Пушкинского противотуберкулезного диспансера А.Л. ЧУЖОВ.

– Александр Львович, неужели наука уже «похоронила» представление о панацее как универсальном лекарстве?

– Вовсе нет. Но возможны два варианта универсального лекарства. Первый – когда лекарство излечивает всех (то есть все множество больных), имеющих какую-то конкретную патологию. В принципе, именно этого мы обычно ждем от каждого медикаментозного препарата. А второй тип универсальных лекарств – когда одно лекарство излечивает все патологии, любые. Панацея относится именно к нему.

В фармакологии существуют определенные критерии отбора лекарственных веществ. Согласно им, «совершенное лекарство» должно обладать целым рядом обязательных свойств. Необходимо, чтобы его основное действие было специфическим, а лечебный эффект четко зависел от дозы и был максимально высоким по сравнению с плацебо. Никаких противопоказаний и побочных действий, неограниченный срок годности и т.д.

– Но если лекарство обладает специфическим, то есть строго определенным действием, это уже не панацея?

– Конечно! Именно специфичность влияния лекарства на причины и ход заболеваний служит сегодня главным критерием отбора лекарственных веществ. Например, разрабатываются все новые антигистаминные средства от аллергии, бета-блокаторы (при сердечных заболеваниях), нейролептики (от психозов). Фармакологи стремятся свести их побочные эффекты к минимуму, чтобы лекарство можно было без ограничений применять ко всем больным данным заболеванием. Таким образом, совершенное лекарство должно обладать максимально возможной специфичностью, а это прямо противоположно определению панацеи – средства, излечивающего любую болезнь. Напомню, что заболеваний человека на сегодняшний день описано порядка 32 тысяч, да и лекарственных препаратов – тысячи. По-видимому, тот путь, которым сегодня идет фармакология, не может привести к созданию чего-то похожего на панацею.

– А разве есть другой путь?

– Есть. В организме человека – несколько триллионов его собственных клеток, то есть генетически ему принадлежащих. Но одновременно в каждом из нас обитает порядка 100 триллионов (!) чужих клеток, которые принадлежат живущим в нас бактериям, грибкам, простейшим, вирусам и т.д. И получается, что человек – это некий суперорганизм, состоящий лишь на 10% из человеческих клеток, а на 90% – из клеток наших «сожителей». Только в кишечнике обитает несколько сотен различных видов бактерий. Совокупное количество их генов превышает геном человека приблизительно в 100 раз. А общий вес бактерий, живущих в организме человека, составляет 2 кг! Это не включая грибы и простейших, о деятельности которых в нашем организме известно еще очень мало.

– Какое отношение все это может иметь к универсальному лекарству?

– Самое прямое, если на самом деле каждый из нас – это суперорганизм, представляющий собой собрание и слияние «человеческих» клеток и микробов. Идея эта не нова: у даосов в средневековом Китае существовали представления, что тело человека было создано путем объединения и сотрудничества 36 000 духов. И оттого, насколько их количество сбалансировано, а взаимодействие гармонично, зависят здоровье этого человека и продолжительность его жизни.

Подобные соображения дают надежду на то, что идея панацеи еще себя не исчерпала. Например, можно представить себе гипотетический микроорганизм, способный восстановить гармонию в том симбиозе, который представляет собой наше тело, и постепенно устранить все возникшие повреждения. В экспериментах мышам вводили в организм особую «бактерию бессмертия», и продолжительность их жизни резко увеличивалась. Получается, что бессмертием можно заразиться!

– Выходит, намерение каким-то одним средством («заряженной» водой, медом, прополисом, мумие, алоэ, золотым усом и т.д.) вылечить любую болезнь не так уж абсурдно? Но врачи обычно объявляют случаи излечения народными средствами эффектом плацебо, то есть добровольным самообманом...

– Нет, эффект плацебо – реальность. Но что он представляет собой по сути, мы пока не знаем. Само слово «плацебо» (от латинского – «понравлюсь») означает любой компонент лечения, который намеренно используют только ради его психологического или психофизиологического воздействия на больного. Например, таблетка, которая никак не действует на тот или иной симптом, но по внешнему виду (запаху, вкусу) имитирует лекарство. Или любая медицинская процедура (хирургическая манипуляция, психотерапия, физиотерапия и др.), которая не обладает специфической эффективностью в отношении данного симптома или заболевания. Но при этом у значительной части больных (до 40%) достигается терапевтический эффект. Он называется плацебо-эффектом.

– Зачем же давать больному пустышку, если есть лекарство?

– Уже несколько десятилетий

«от всего»

для оценки эффективности лекарственных препаратов используется плацебо-контроль, то есть части больных дают лекарство, а другой части – плацебо и сравнивают результаты. Если результаты лечения данным препаратом существенно выше, чем от плацебо, лекарство признается эффективным. Так удается отличить истинный фармакологический эффект препарата от его неспецифического (психотерапевтического) действия, то есть плацебо-эффекта.

К тому же учтите, что плацебо-эффект в той или иной степени всегда возникает при проведении активной лекарственной терапии. Более того, порой состояние больного улучшается не столько благодаря специфическому действию лекарства, сколько благодаря вызываемому его приемом плацебо-эффекту.

– Из чего делают плацебо?

– Здесь надо различать инертное и активное плацебо. Инертное плацебо в идеале должно имитировать не только форму, цвет и консистенцию, но и вкус, и запах соответствующего препарата. На практике плацебо в форме таблеток изготавливают из мела, сахара, крахмала, талька или глюконата кальция, а их воздействием на организм пренебрегают. Когда нужно плацебо в виде раствора, чаще всего используют хлорид натрия – поваренную соль.

Активное плацебо – это реальный фармакологический препарат, но не действующий на данное болезненное состояние. В идеале он должен имитировать побочные эффекты соответствующего препарата и больше никак себя не проявлять. На практике это, разумеется, недостижимо.

– Выходит, врач сознательно назначает пациенту не действующий препарат?

– Далеко не всегда это делается преднамеренно. Так, врач может назначить лечение, искренне веря в его эффективность, тогда как на самом деле это плацебо-терапия. В качестве примера могу привести неоправданно широкое назначение витаминов, общеукрепляющих средств, антибиотиков при вирусной инфекции, препаратов в неадекватно низких дозах, лекарств с недоказанной эффективностью. Таких лекарств, к сожалению, существует множество – их называют «псевдоплацебо». Но чтобы выполнять свою функцию, плацебо должно обладать определенными свойствами.

– Неужели лекарству, которое не лечит, нужны еще какие-то особые свойства?

– А как же! У нас есть определенные стереотипы насчет того, какими должны быть лекарства. Во-первых, горькими. Во-вторых, таблетки должны быть или очень большими (значит, большая доза!), или очень маленькими (значит, очень эффективное!).

Далее, у сильнодействующего лекарства обязательно должны быть побочные эффекты. Если вы о них знаете, то почти в 80% случаев они возникнут у вас и при приеме плацебо. Интересно, что плацебо-эффект зависит от внешнего вида и даже цвета таблеток. При ревматоидном артрите лучше всего снимали боль красные таблетки (не зря их предпочитают дети), дальше шли голубые, зеленые и желтые. Еще замечено, что красные, желтые и оранжевые таблетки обычно дают стимулирующий эффект, а белые и зеленые успокаивают. Причем у тех, кто принимал по 4, а не по 2 таблетки, лечебный эффект был сильнее. Но наиболее выраженное действие оказывали используемые в качестве плацебо приборы, процедуры и особенно инъекции.

– При каких заболеваниях возникает плацебо-эффект?

– Плацебо-эффект универсален – он может наблюдаться при применении любого препарата и при лечении любого заболевания, хотя и в разной степени. Не существует болезни, при которой было бы доказано его отсутствие. В качестве плацебо может выступать аппаратная процедура, хирургическое лечение и даже словесное воздействие. Плацебо-эффект наблюдали при хроническом болевом синдроме, синдроме хронической усталости, артритах, головной боли, аллергии, гипертонии, бессоннице, астме, хронических расстройствах ЖКТ, депрессии, тревоге, болезни Паркинсона, ожирении и т.д. Например, при артритах плацебо не только снижает боль, но и улучшает подвижность суставов. По-видимому, мы здесь имеем дело с психологическим действием лекарства, связанным с особенностями личности пациента и врача и рядом других факторов.

– Как же учитывать эффект плацебо на практике?

– Прежде всего необходимо позаботиться об исключении негативных эффектов, что иногда именуют «ноцебо». Если препарат по каким-то причинам (название, цвет, форма и т.д.) вызывает у вас недоверие или неприятные ассоциации, лучше заменить его на другой, с аналогичными фармакологическими свойствами.

И напротив, препарат, вызывающий у вас позитивные ассоциации или ожидания, применяйте в первую очередь. Это может быть лекарство, которое помогло кому-то из ваших знакомых (если, конечно, он страдает тем же заболеванием, что и вы) или выпущено уважаемой вами фирмой-производителем. В любом случае подход должен быть сугубо индивидуальным. Если вы доверяете лекарственным растениям больше, чем фармакопейным препаратам, то грамотное сочетание того и другого позволит вам добиться максимального эффекта в лечении.

Беседовал Александр ГЕРЦ

Домашний пилинг

Думаю, не стоит объяснять, почему время от времени надо тщательно очищать кожу лица. Я имею в виду не просто умывание с мылом, а тщательное очищение с помощью скраба или подобных ему средств.

Оказывается, наши мамы использовали для очищения кожи простые аптечные препараты. И одним из лучших является всем знакомый хлористый кальций, который иногда прописывают для укрепления организма.

Надо купить 5–10-процентный раствор хлористого кальция. Нанести его на чистое сухое лицо и дождаться, когда высохнет. Потом нанести второй слой и снова подождать, чтобы лицо подсохло. И так – от 3 до 7 слоев. После этого намылить руки мылом и помассировать кожу, скатывая катышки.

Механизм здесь следующий. Хлорид кальция взаимодействует с мылом. Происходит химическая реакция, при которой образуется нерастворимая соль. Она и скатывается с кожи вместе с омертвевшими клетками. В результате – отличный очищающий эффект, которого можно достичь разве что в салоне красоты. Единственное «но»: на лице не должно быть никаких воспалений, прыщей или других повреждений.

Болотникова Мария, г. Москва

Женьшень против старения

Есть группа лекарственных растений, которые называются адаптогенами. Они помогают нам пополнить запасы энергии и жизненной силы. И что самое приятное, настойки таких растений есть в аптеках. Мы можем использовать их против старения кожи.

Женьшень, элеутерококк, заманиху, левзею, родиолу розовую, японскую софору – настойки всех этих растений можно использовать для приготовления домашнего крема от морщин. Приведу два рецепта: один простой, а другой немного посложнее.

1. Возьмите 1 ст. л. свежего сливочного масла, 10 капель настойки любого адаптогена, 1 ч. л. кипяченой воды комнатной температуры. Масло растопите, смешайте с водой, добавьте настойку и размешайте еще раз. Используйте как обычный питательный крем. Излишки удаляйте бумажной салфеткой.

2. Потребуется 20 г ланолина, 1/2 ч. л. масла какао, 2 ст. л. оливкового или другого растительного масла (например, из виноградных косточек или зародышей пшеницы). Расплавьте на водяной бане ланолин, масло какао и растительное масло. Влеите воду, взбейте миксером. Добавьте 15 капель женьшеня или другой настойки, размешайте. Храните в холодильнике.

Оба этих крема вполне могут заменить дорогую магазинную косметику.

Демидова Тамара, г. Пермь

Вино на страже красоты

У каждой из нас имеются свои любимые рецепты красоты. Они помогают не просто хорошо выглядеть каждый день, но и сохранять уверенность в себе, что не менее важно. Есть и у меня несколько секретов, которыми, впрочем, я всегда с удовольствием делюсь. В основе средств по уходу за кожей использую натуральное виноградное вино или коньяк. В них много антиоксидантов, которые замедляют старение не только кожи, но и всего организма.

• Для лосьона беру только очень качественное виноградное вино, белое сухое. В стандартный аптечный пузырек из темного стекла (40 мл) кладу 1 таблетку мумие (покупаю в аптеке), заливаю вином доверху, закрываю крышкой. Через полчаса мумие растворяется полностью, и лосьон против старения кожи готов. Протираю им лицо утром и вечером перед нанесением крема.

• Несложно приготовить и винную маску: возьмите 3 ст. л. белого вина, 1/4 стакана кефира или простокваши, 2 ст. л. овсяной муки. Вино влейте в кефир или простоквашу и слегка взбейте. Затем смешайте с овсяной мукой до получения полужидкой массы. Эта масса и служит основой для маски. Самое удобное – промакнуть в массе марлевую салфетку или специальную заготовку с отверстиями вокруг глаз и губ. Держите маску 20 минут, затем смойте. Смажьте лицо тоником или коньяком и нанесите свой крем.

Очень хороший результат дают два этих средства!

Минаева Екатерина Сергеевна, г. Краснодар

Омолаживающая маска

Любые дрожжи можно использовать для подтягивающей маски, даже те, что в аптеках продаются в таблетках. Они даже лучше, поскольку часто содержат полезные добавки (например, селен или железо).

• Для маски вам также потребуется перекись водорода (3%).

• Любые дрожжи, которые есть у вас под рукой, разведите перекисью до густоты сметаны. Нанесите на лицо и шею на 20 минут. Надо, чтобы маска стянула кожу. После этого смойте ее и нанесите крем.

Лицо сразу преображается, свежеет, нет и тени усталости. Перекись также отбеливает пигментные пятна, веснушки. Если нет аллергии, можно делать такие маски 2 раза в неделю, курс – 10 процедур. И лучше всего – до и после летнего, солнечного сезона.

Андреевская Валентина Михайловна, г. Тверь

Специалисты уверяют: если каждый день съедать всего три грецких ореха, это подарит вам семь лет жизни! Не зря уже не одно столетие варенье из молодых орехов поставляют к столу английской королевы в качестве деликатеса! Все части дерева жизни издавна используются в народной медицине.

Грецкий орех – дерево жизни

ПРОТИВ ЗОБА И НЕ ТОЛЬКО

В нашей семье лекарства из всех частей грецких орехов – самые любимые Бабушка готовит настойку из перегородок и принимает ее от зоба Рецепт такой

> на 1 часть перегородок – 5 частей медицинского спирта Настаивать до тех пор, пока настойка не станет такого цвета, как крепкая чайная заварка Прииимать по 1 ч. л утром натощак в течение 20 дней Затем – перерыв на месяц и еще один курс

При лечении зоба после каждого курса необходимо делать анализ на содержаиие гормонов щитовидной железы Иначе можно и навредить

Дед мой готовит иастойку из самих ореховых ядер. Он уверен, что такое средство понижает давление, нормализует работу сердца, улучшает пищеварение и укрепляет здоровье в целом

> Залить 1 л спирта или водки 30–40 измельченных орехов Настаивать в бутылке из темного тсекла на солнце в течение 2 недель Черную пахучую настойку пить по 1 ст л 3 раза в день после еды

Снадобье можно употреблять при поносах и плохом пищевареиии в качестве зкстренной помощи Еще мой дедушка говорит, что всем пожилым людям надо есть смесь из незрелых орехов пополам с медом Она омолаживает организм А я постоянно полощу рот настоем зеленой кожуры (околоплодников) грецких орехов. Беру 1 ст л измельченной кожуры, заливаю стаканом кипятка и настаиваю, пока не остынет. Процеживаю и полощу рот утром и вечером после чистки зубов Настой укрепляет зубы и десны, защищает от заболеваний горла

Вяткина Натальв, г. Воронеж

ПО РЕЦЕПТУ ГИППОКРАТА

У иас иа Кубани с давиих времен грецкий орех используют для изгнания глистов Принимают отвар или настой из зеленых листьев грецкого ореха и полностью очищаются от незваных гостей

> • Настой готовят, заливая 1 ч л измельченных листьев стаканом кипятка После отстаивания, через 2 часа процеживают и пьют по 1 ст л 3–4 раза в день
> • Чтобы приготовить отвар, берут 1 ст л. листьев, заливают 2 стаканами воды и кипятят 15–20 минут Затем процеживают и пьют так же, как настой. Лечение продолжается 3 дня

Как глистогонное средство можно использовать и плоды Но для таких целей годятся только недозрелые орехи. Берут 4 ст л. измельчеииых незрелых орехов, заливают стакаиом слегка подсолеииого кипятка, настаивают 30 минут и процеживают Дозу выпивают в течение дня, а на ночь принимают солевое слабительное

Важно во время противоглистного лечения не есть мясной и другой тяжелой пищи.

Иванова Вараара Степановна, г. Краснодар

ЛЕКАРСТВО ДЛЯ ЖЕЛУДКА

С детства меня приучили трепетно относиться к грецкому ореху Помните, как мы обертывали орехи «золотинками» от конфет, привязывали иитку, а потом вешали их на елку? Орехи ели только по праздникам и когда болели

Мама их очищала и размалывала на мясорубке Смешивала поровну с медом и кормила нас по 1 ч л 3 раза в день за 20 минут до еды Дней 10 длилось такое удовольствие, не больше Это было нужио для укрепления иммунитета

А много позже я научился снимать спазмы в желудке при помощи ореховой настойки. Рецепт мне тоже стал известен от матери

> Взять 30 мелко нарезанных плодов грецкого ореха вместе с кожурой и залить 1 л 40-процентного спирта Настаивать 2 недели затем процедить Принимать настоику по 1 ст. л 3 раза в день перед едой, разбавляя водои

Зотов А.В., г. Таерь

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ГРЕЦКИЙ ОРЕХ?

Листьи имеют тонизирующее и общеукрепляющее свойства. Поэтому их настой принимают при истощении организма, авитаминозах. Кроме того, их используют как ранозаживляющее средство. Листья дают легкий слабительный и противоглистный эффект, что позволяет применять их при глистных инфекциях и диарее. Полезны грецкие орехи и при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, заболеваниях печени и почек.

Батончик, полный энергии

Моя работа связана с постоянными разъездами. Бывают дни, когда просто некогда зайти в кафе и нормально поесть. На такие случаи ношу в сумочке собственноручно приготовленный «энергетический» батончик.

Диетическим его назвать трудно, калорий в нем достаточно. Но мне это и нужно – быстро восполнить запас сил, но при этом не портить желудок всякой «химией» и не перегружать его тяжелым дрожжевым тестом. Можно было бы, конечно, есть фрукты, как многие советуют. Пробовала – после них через какое-то время снова хочется кушать, и в них совсем нет белков и жиров, которые тоже нужны организму.

Я вспомнила, что в детстве папа часто покупал на рынке козинаки. Они мне очень нравились, и я решила – вот он, идеальный перекус. Сахар даст «быструю» энергию, а белки и жиры, содержащиеся в семечках, обеспечат строительными материалами и «длинной» энергией. Кроме того, можно ведь добавлять и другие полезные ингредиенты, чтобы укрепить сердце и помочь желудку.

В воскресенье я готовлю энергетические батончики сразу на неделю, чтобы они были всегда под рукой, если понадобятся. Рецепты варьирую, меняя основу – в ход идут подсолнечные и тыквенные семечки, кедровые и грецкие орехи, кешью и арахис. Из добавок – изюм, курага, чернослив, овсяные хлопья, семя льна. Пропорция такая – на 2 стакана начинки нужно 1 стакан сахара, 0,5 стакана меда, 0,5 стакана воды. Сначала делаете сироп из сахара, меда и воды, потом всыпаете орехи и сухофрукты. Перемешиваете, варите 5-10 минут. Охлаждаете, чтобы руками можно было брать, формуете батончики и сушите их на противне.

Чтобы было удобнее есть, заворачиваете в бумагу для выпечки. Только учтите, что это все же перекус на экстренные случаи, а не полноценная еда.

Гавриленок А.М., г. Харьков

Сладость без вреда

У моей мамы сахарный диабет, и за те годы, что она живет с этой болезнью, я стала немного разбираться в продуктах, которые приносят пользу или вред не только диабетикам, но и здоровым людям.

Как бы ни был вреден сахар, его заменители могут быть не менее опасными. Я перерыла горы литературы, пытаясь выяснить, какие же вещества можно использовать вместо обычного рафинированного сахара и для мамы, и для себя. Вы можете и сами поискать информацию, но вот что получилось по результатам моих изысканий.

1. Фруктоза, или фруктовый сахар, ее чаще всего добавляют в продукты, которые можно купить в отделах магазинов, где продаются товары для диабетиков. Она почти в 2 раза слаще обычного сахара, в организме преобразуется в глюкозу значительно медленнее, а потому не вызывает резких скачков уровня инсулина. Прекрасные натуральные источники фруктозы – мед и сухофрукты.

2. Нектар агавы – густой по виду сироп, который сейчас тоже можно купить в магазинах. И хотя стоит он дороже сахара и калорий в нем больше, зато сладость у него такая же, как у фруктозы (он в основном из нее и состоит), а значит, потребуется нектара меньше.

3. Трава стевии – продается в аптеке, и я знаю, что некоторые люди ее выращивают. Она в 200 с лишним раз слаще сахара, благоприятно действует на пищеварительную систему. Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию, могут быть противопоказания, и не передозируйте.

4. Сукралоза – бескалорийный заменитель сахара, который в 600 раз слаще сахара. Ее можно использовать в выпечке, так как при температуре она не разлагается на ядовитые вещества, как многие синтетические подсластители.

Этим мой список ограничился. Есть еще ксилит, аспартам, сахарин и сорбит – но столько споров о побочных эффектах от их применения, что я предпочла от них отказаться. И теперь, когда покупаю продукты, смотрю, какой заменитель сахара в них использовался. Выбираю только те, где есть что-то из моего списка.

Дороховая Дарья, г. Санкт-Петербург

Королек – песня для сердца

Очень люблю хурму, а точнее более сладкую ее разновидность – сорт «королек».

Как только начинается сезон, покупаю хурму просто килограммами. Удобно, что этот фрукт можно приобрести в течение всей зимы. В принципе, его можно замораживать впрок – полезных свойств он почти не теряет, а хранится в таком виде хорошо.

Королек мне нравится тем, что у него вкус приятнее, не так вяжет рот. Не зря же его называют «шоколадной хурмой». В этом плоде много витаминов А, С, Р, но главное – он очень богат микроэлементами, незаменимыми для работы сердца, особенно калием и магнием. В нем также много антиоксидантов, которые противостоят свободным радикалам и предохраняют сосуды от атеросклероза. Благодаря большому содержанию пектинов хурма благоприятно действует на желудок и кишечник, с запорами борется лучше всяких таблеток. Для того чтобы сердце работало как часы, нужно съедать хотя бы по одному плоду в день. Поскольку хурма обладает легким мочегонным эффектом, она помогает снимать отеки и уменьшает нагрузку на сердце. У меня гипертония и ишемическая болезнь сердца, но с тех пор, как я начала регулярно есть хурму, заметила, что скачки давления и боли в сердце случаться стали намного реже, можно сказать, практически перестали беспокоить. Королек я ем чаще в целом виде, но иногда балую себя салатиком – смешиваю нарезанную хурму с помидорами и брынзой, заправляю растительным маслом с чесноком и соком лимона. Получается очень вкусно!

Агамирян Галина Суреновна, г. Москва

Как выбрать творог

Творог – это лучший кисломолочный продукт, но не все умеют правильно его выбирать. Конечно, все зависит от вкуса человека, но все же на некоторые моменты стоит обратить внимание.

Например, если вы хотите сделать пасху или запеканку, то зернистый творог заставит вас помучиться, так как его комочки не разбить даже миксером. А покупные творожные массы с некоторых пор вообще брать боюсь, так как наслушалась историй о том, как их делают. Даже соя научились в творог добавлять! Да и продавцы не всегда честные бывают. Хорошо, если молоком или дешевой сметаной творог разведут. Я один раз случайно увидела, как воду из-под крана добавляли.

Если покупаю творог из фермерского хозяйства, из ведра, то обязательно прошу продавца дать понюхать крышку. Как я недавно смогла убедиться, натурального творога в таких фермерских магазинчиках – не более 20-30 процентов. Все остальное – это творожные продукты, в состав которых входят растительный жир, разные добавки с буквой «Е», крахмал...

Свежий творог должен быть однородного цвета, а если отдельные частички имеют желтый оттенок, то, скорее всего, продукт залежалый. Этот желтый оттенок может не только быть показателем обветривания, но и элементарно говорить о росте бактерий или плесени, что чревато желудочно-кишечными расстройствами. Опасно покупать творог из больших чанов, в которых его обычно копят много дней, и только потом вставляют на продажу. На дне такой посудины может быть совершенно испорченный продукт. Поэтому никогда не берите творог, у которого заметны разные слои – он должен быть однородным и в меру маслянистым.

Цвет творога не должен быть синеватым. Хороший и правильный продукт имеет кремовый оттенок. И еще – никогда качественный творог не будет кислым, и в него не потребуется добавлять сахарный песок или варенье.

Чтобы проверить наличие крахмала в молочном продукте, я капаю в него одну капельку йода. Если цвет после этого стал фиолетовым, то это означает, что меня обдурили и продали продукт с ненужной добавкой.

Кстати, я чаще всего ем творог с разной зеленью. Особенно с укропом уважаю. Такая вариация гораздо полезнее и здоровее, чем творог с сахаром или ягодами. Ведь сладкое – это углеводистая пища, а творог – белковая, поэтому их сочетание не укладывается в рамки принципов раздельного питания. А вот зелень к белку очень хорошо подходит, и получается вкусное и полезное блюдо с витаминами и микроэлементами.

Для 1 порции вам понадобится: 200 г творога, 100 г зеленого салата (шпината), 2 ст. л. рубленой зелени петрушки и укропа, соль по вкусу, 1/2 стакана сметаны.

Перебираем, промываем, высушиваем, мелко нарезаем зеленый салат и зелень петрушки и укропа. Творог растираем, смешиваем с зеленью, подсаливаем, заливаем сметаной. Украсить салат можно веточкой укропа или маленькими листьями салата.

Комова Нина Федоровна, г. Санкт-Петербург

Очищающие супы

По-моему, можно не очищать организм специально, так как пища сама по себе может быть очищающей. Надо просто следить за тем, что ты ешь, употреблять поменьше продуктов с различными добавками и полуфабрикатов.

Я делаю акцент на то, чтобы в еде были пищевые волокна, витамины и другие полезные вещества. Тогда кишечник отлично работает, и организм вовремя очищает сам себя. А уж если очень хочется побаловать себя, то я готовлю один из моих фирменных очищающих супов. Один готовится на основе овсяной крупы и чернослива, а второй – овощной, с помидорами и кореньями. Я люблю проводить на одном из таких супчиков разгрузочный день. Бывает, что раз в неделю ем помидорный суп, а в следующий выходной день – суп на черносливе.

Чтобы приготовить очищающий черносливо-овсяный суп, неполный стакан овсяной крупы я перебираю и мою, а затем заливаю кипящей водой и варю до готовности, снимая с супа пенку. Потом измельчаю суп в блендере до состояния пюре. Когда у меня не было этой чудо-техники, я пропускала сваренную крупу с жидкостью через сито. Пока варится овсяная крупа, я мою чернослив и заливаю его кипятком, чтобы он немного постоял. Когда пюре из крупы готово, то солю его и добавляю столовую ложку оливкового масла. Чернослив достаю из воды, разрезаю и добавляю к супу-пюре. Для моей порции достаточно взять 5 штучек чернослива. Этот суп прекрасно действует на желудок и кишечник, а еще он очень полезен для сердца и сосудов, так как содержит калий и полезные жирные кислоты.

Для очищающего томатного супа надо купить 8–9 помидоров, пару морковин и 1 корешок петрушки. Морковку и петрушку я мою и нарезаю соломкой. На сковороду кладу 1,5 ст. л. топленого масла и недолго пассерую на нем овощи. Затем заливаю 3 стаканами кипятка и отвариваю до готовности, чтобы овощи стали мягкими.

Помидоры опускаю в кипяток – и сразу в холодную воду, чтобы очистить их от кожицы. Нарезаю помтиками и добавляю к супу. Варю 15 минут, а затем протираю готовые овощи и соединяю с процеженным отваром.

2 ст. л. муки обжариваю на 1,5 ст. л. топленого масла, остужаю и развожу в 3–4 стаканах воды или любого овощного отвара. Выливаю в готовый суп, добавляю соль, перец или другие специи по вкусу и варю еще 5 минут. Перед тем как съесть томатный суп, добавляю в него 1–2 ст. л. измельченной зелени. В общем, на суп уходит около 1,5 л воды и 3 ст. л. топленого масла.

В этом блюде много ликопенов, которые очищают сосуды, да и витаминов в нем хоть отбавляй. Также овощи содержат клетчатку, которая очищает кишечник.

Асадова Валентина Евгеньевна, г. Саратов

Чтобы ногу не свело

У моего супруга частенько бывали судороги в ногах. Причин тому много, как, впрочем, и способов борьбы с этим явлением. Андрей взял на вооружение простые процедуры – ванночки для ног и массаж. И судороги стали реже. Поэтому всем, страдающим от подобных недугов, могу сказать: «Лучше не уповать только на лекарства! А заниматься, заниматься и еще раз заниматься!»

Первый этап – упражнения, которые выполняются в положении сидя на стуле

• Ступни плотно прижмите друг к другу, обеими руками сделайте поглаживания от пяточного (ахиллова) сухожилия к подколенной ямке и обратно. Правая рука должна скользить зигзагообразно, а левая – по прямой линии.

• Следующий прием – выжимание. Обхватите щиколотку двумя руками, выполняйте движения, как будто вы отжимаете белье. Выполняя такие движения, постепенно смещайте руки вверх. Добравшись до колена, прекратите растирание.

• Разминайте мышцы, как тесто, захватывая их поочередно то левой, то правой рукой. Двигайтесь снизу вверх, от ахиллова сухожилия к подколенной ямке.

• Свяжите концы бельевой резинки (длиной 20-25 см), чтобы получилось кольцо. Проденьте большие пальцы ног в резинку, растягивайте концы резинки в стороны, стараясь при этом удерживать пятки вместе. Сосчитайте до пяти, отпустите резинку, соедините ступни вместе.

• Бросьте салфетку на пол. Поднимите ее, захватив пальцами ноги, опустите на пол.

• Возьмите теннисный мячик, покатайте его стопой от пальцев до пятки и обратно в течение 2 минут.

Второй этап – водные процедуры.

• Принимая теплую ванночку, интенсивно поработайте пальцами ног, то поднимая их, то опуская.

• Зачерпните воду руками и, выливая ее на икры, проведите по ним руками.

• Разомните ступни руками (в воде!).

После ванночки разотрите ноги махровым полотенцем и приступайте к растиранию икроножных мышц. Перед массажем обязательно нанесите на руки 2-3 капли согревающего имбирного масла. Конечно, невозможно вылечиться за один день, словно по мановению волшебной палочки. Как говорится в русской пословице: «Без труда не вытащишь и рыбку из пруда».

Тисовская Д., г. Пермь

Сохраним ясность ума

Сейчас везде и всюду врачи твердят, что тренировка нужна не только мышцам, но и нашему мозгу. По статистике, лишь треть пожилых людей сохраняют ясность ума до глубокой старости. Что же нужно делать, чтобы не было провалов памяти?

• В быстром темпе маршируйте на месте. Каждый раз, когда поднимаете левую ногу, дотрагивайтесь до колена правой рукой, а когда поднимаете правую ногу, дотрагивайтесь до колена левой рукой. Перекрестные движения улучшат координацию движений и заставляют работать дотоле заблокированные участки мозга.

• Когда вы что-нибудь делаете, то меняйте время от времени руки. Например, причесывайтесь или пишите иногда не правой рукой, а левой (или наоборот, если вы левша). Возьмите кофейную чашку в левую руку, помешивайте ложечкой не в привычную для вас сторону, а в противоположную. Придумайте сами, что еще вы можете делать левой (или правой) рукой. Таким способом вы активизируете ту сторону мозга, которая практически не используется в повседневной жизни.

• Представьте себе, что к кончику вашего носа прикреплена кисточка для рисования, с ее помощью «нарисуйте» в воздухе цифру «8». Это упражнение быстро освежает уставший мозг. А негативная информация, запечатленная в памяти, стирается.

Всего доброго

Завокин И.И., г. Орел

Управа на неврит

Моя свекровь из той породы женщин, которые тщательно следят за своей внешностью. И в свои семьдесят пять она выглядит отлично!

Был период, когда Жанне Петровне приходилось трудиться чуть больше обычного – она два, а то и три раза в день делала специальную мимическую гимнастику. А все из-за того, что у нее был неврит лицевого нерва, вследствие чего мышцы лица плохо справлялись со своими обязанностями. После длительных тренировок все пришло в норму.

1. Поднимать брови вверх-вниз. Как вариант упражнения – сдвигать брови к переносице, хмуриться.

2. Вытягивать губы вперед и складывать их в «трубочку».

3. Надувать щеки, втягивать их вовнутрь.

4. Сделать глубокий вдох, на выдохе сдуть бумажный шарик с поверхности стола.

5. Открыв рот, двигать языком вверх-вниз.

6. Произносить звуки «о», «у», «а», «фу», «фи», «во», «пу».

7. Надуть щеки, перемещать воздух с одной половины рта на другую.

8. Максимально широко улыбаться, стремясь открыть боковые зубы, затем свести губы в «трубочку».

9. Вдохнуть, надуть щеки, задержать дыхание на 10 секунд.

10. Поднять и опустить сначала левую бровь, потом правую. Это движение дается не сразу, поэтому в первое время можно захватить бровь пальцами и сдвигать ее вверх-вниз.

11. Открыть рот, подвигать нижней челюстью вправо и влево. Затем слегка прикрыть рот и повторить движение вправо-влево.

12. Сморщить нос, как будто нюхаете что-то неприятное, затем расслабиться.

Количество повторов каждого упражнения вы должны определить сами, а заниматься лучше перед зеркалом.

Анилова Людмила Ивановна, г. Можайск

МОЛИТВА ВО БЛАГО

Огромное спасибо всем, кто откликнулся на мою просьбу помолиться о моем родном племяннике Артемии! Было много писем и звонков, советов и рецептов. Дай Бог всем доброго здоровья!

У племянника был гепатит В. Он стоял у края могилы, а ему всего только 26 лет. Очень его жаль. Особенно печалит его духовное состояние. Племянник злоупотребляет алкоголем. Я много раз говорила Артему, что это добром не закончится. Но как бороться за его душу, когда пьет и его мать Нина?

Если, по народной мудрости, хлеб – всему голова, то пьянство – всему беда. Не зря говорится: «Если муж пьет – полдома горит, жена пьет – весь дом горит».

Милые мои, подавайте записочки о здравии своих близких, пристрастившихся к алкоголю и наркотикам. Заказывайте молебны прп. Моисею Мурину, св. Вонифатию Милостивому. И помолитесь о р. Б. Нине и Артемии, впишите их имена! Артем, как и его мать, крещен, носит крест и изучает закон Божий. Но надо еще учиться этот закон выполнять.

Адрес: Матвеевой Людмиле Николаевне, 143988, Моск. обл., г. Железнодорожный-8, м/р Павлино, д. 25, кв. 167, т. 8-498-304-10-19

ДОРОГУ ОСИЛИТ ИДУЩИЙ

Вот и позади новогодние праздники. Отгремели фейерверки, вручены подарки. Жизнь входит в обычное русло. Но как быть тем, кто не хочет возвращаться к обыденному, а желает изменить свою жизнь, уйти от суеты? Для них совсем скоро наступит самое благодатное время – Великий пост. Это один из четырех длительных постов, самый строгий и продолжительный. Сейчас многие люди делают попытки поститься. Кто-то выдерживает несколько дней, кто-то доходит до середины поста. А некоторым с Божьей помощью удается пройти весь путь. Многое здесь зависит и от поставленной цели, и от силы воли (воля – это желание, сила воли – сила этого желания).

Цель поста – не только ограничить себя в пище, но войти внутрь себя, в свое сердце, отвлечься от всего, что рассеивает внимание. Пусть попостятся не только уста, но и глаза, уши. И тогда на поверхность начнут выползать наши пристрастия, слабости и пороки. Много интересного можно узнать о себе в это время.

Счастлив тот, кто со временем порывает со всеми пристрастиями. Он становится свободным, и это чувство независимости от предметов и обстоятельств окрыляет его.

Человек исцеляется. Исцеление и выздоровление – не одно и то же. «Исцеленный» – значит «ставший цельным, нераздельным». Тело, душа и дух приводятся к единению, не рвут человека на части (делать одно, думать другое, а говорить – третье, что порой и является причиной болезней).

Пост – словно генеральная уборка души и тела, время познать себя и победить. Не зря сказал мудрейший: «Победи себя, и ты победишь весь мир». Такова награда за победу.

А однодневные посты по средам и пятницам каждой недели – это подготовка к многодневным постам.

Многие спрашивают: «Чем питаться в пост, чтобы не ослабеть?» Можно кушать все то, что относится к здоровому питанию: овощи (свежие и тушеные), фрукты, каши, пироги с постной начинкой, орехи. Соки (особенно свежевыжатые) – хороший источник энергии. И самое главное – молитва, ведь это живая связь с Богом, источник сил.

Мира вам, радости душевной и помощи Божьей! Дорогу осилит идущий!

Любовь, Оренбургская область г. Бузулук (адрес в редакции)

ПРОСТО ЧУДО!

Расскажу о чудесах, происшедших по молитвам святой мученице игумене Тамаре. Несколько слов об этой святой. Она была старшей дочерью великого князя Константина Константиновича, в миру ее звали Татьяной.

Она приняла монашеский постриг с именем Тамара, стала настоятельницей Елеонского монастыря, прославилась добрыми делами. 4 марта 2007 года в храме св. мученицы Татианы в г. Чебоксары состоялось прославление святой мученицы игумены Тамары. В конце службы я подошла к ее иконе и попросила помочь моему внуку. Он – студент-первокурсник, будущий финансист, нуждался в деньгах и мечтал найти работу. Но не получалось... Чтобы как-то исправить положение, он даже пытался продать свою машину. Но безуспешно.

Я молилась и просила помочь внуку. И вот на следующий день он и его друг отправились в банк – приятелю моего внука нужно было оформить кредит. Во время визита внук спросил, нельзя ли ему тут на каникулах поработать. И неожиданно услышал: «А вы не хотите сейчас приступить к работе?» – «Да я же ничего не умею», – растерявшись, ответил внук. Ему в ответ: «А мы научим!» И с 6 марта мой внук приступил к работе в качестве специалиста валютного отдела в одном из крупнейших банков города. И машину он вскоре продал! Тоже любопытная история: объявления о продаже машины печатались в газете в течение года (и все без толку!), а тут сразу объявился желающий и купил машину! И еще чудо. Внук хотел продать машину не только из-за того, что нуждался в деньгах, но и потому, что она постоянно ломалась. А у нового владельца эта машина не ездит, а летает, как ласточка. Покупатель присылал внуку сообщения с благодарностью!

Адрес: Егоровой Татьяне Дмитриевне, 428018, г. Чебоксары, ул. Афанасьева, д. 12, кв. 4

По молодости я внимательно следила за тем, что ем, и никаких проблем с желудочно-кишечным трактом не было. Но с возрастом перестала уделять этому должное внимание, что сразу же сказалось на моем здоровье. Появились проблемы с газообразованием. Я пробовала пить настои трав, но это не слишком помогло. Можно ли понять по симптомам причины моей проблемы? Какую диету лучше выбрать, что из нее исключить?

Вероника Максимовна, г. Орел

Успокойте кишечник

Отвечает Инна Листок – специалист по естественным методам оздоровления, психолог.

ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЙ

Уважаемая Вероника Максимовна, метеоризм (или повышенное газообразование) может являться признаком самых разных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Он характеризуется скоплением избыточного количества газов в петлях кишок и частично в желудке. Это вызывает чувство вздутия живота, тяжесть в нем.

Причины этого неприятного процесса обычно банальны, и чаще всего виновато неправильное питание, переедание, особенно отдельных видов пищи. В результате этого в кишечнике начинают размножаться микробы, возникают процессы брожения, что и вызывает образование излишка газов. Также нередко брожение и метеоризм вызываются болезнями печени и желудочно-кишечного тракта, например, воспалением кишечника, циррозом печени, гастритом. Вздутие живота может возникать при синдроме раздраженного кишечника, заболеваниях желчного пузыря, язвы желудка или двенадцатиперстной кишки.

Бывает, что из-за приема антибиотиков и некоторых других лекарств в желудочно-кишечном тракте нарушается микрофлора, возникает дисбактериоз. То есть полезных бактерий становится мало, а вредные активно размножаются, и это может вызывать неприятные симптомы.

ДИЕТА

Правильное питание является основой лечения при вздутии и метеоризме. Когда метеоризм вызван употреблением в пищу «газообразующих» продуктов, то его характер меняется в зависимости от вида этой пищи. Внимательно наблюдая за симптоматикой, можно четко определить, каких продуктов следует избегать.

Обязательно пейте побольше воды, но не во время еды, а через 1-2 часа после нее или за 10-20 минут до приема пищи. Резко уменьшите количество рафинированного сахара, варенья, откажитесь от газированных напитков. Повышенное газообразование вызывают такие продукты, как белокочанная капуста, любые бобовые, лук, редька, молоко и картошка. Ешьте меньше свежего хлеба, отдавая предпочтение вчерашнему или тостерам. Молоко замените на кисломолочные продукты. Чтобы точно понять, какие блюда лучше исключить из рациона, ориентируйтесь на конкретные симптомы. Понаблюдайте за собой, за своим рационом и сделайте выводы. Добавляйте в блюда травы и пряности, которые снижают образование газов. Можно использовать укроп, петрушку, фенхель, имбирь, семена кардамона и тмина, иссоп лекарственный, садовый или горный чабер.

ЧЕМ СЕБЕ ПОМОЧЬ

При вздутии и метеоризме облегчают состояние адсорбенты, например, активированный уголь или очищенная глина.

2-3 таблетки активированного угля принимайте 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая водой. Если при этом вы будете пить недостаточно воды, то может возникнуть такая неприятность, как запор, поэтому при приеме берите не менее стакана воды.

Очень полезно при нарушениях пищеварения проводить массаж с эфирными маслами. Смешайте 4 капли масла мяты, 2 капли масла можжевельника и 2 капли масла тмина. Добавьте смесь в 1 ст. л. растительного миндального масла (базового, массажного). Если какого-то из эфирных масел у вас нет, то используйте имеющиеся. Массаж проводите по часовой стрелке без сильного нажима. При беременности масла можжевельника и тмина противопоказаны, поэтому в этом случае можно использовать только масло мяты.

ФИТОТЕРАПИЯ

- 2 ст. л. листьев мяты заварите 400 мл кипятка, дайте настояться в течение 20 минут и процедите. Настой принимайте по 100–200 мл за 20 минут до еды 2–3 раза в день.
- Возьмите 1 ст. л. истолченных семян укропа и залейте 1,5 стакана кипятка (это суточная норма). Настаивайте в закрытом сосуде не менее 2–3 часов, тщательно процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день за несколько часов до еды.
- 1 ст. л. сухих цветков ромашки аптечной залейте стаканом кипятка, кипятите 5 минут, настаивайте 4 часа и процедите. Принимайте по 2 ст. л. 4 раза в день до еды.
- 1 ч. л. кориандра посевного залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 30 минут, процедите. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.
- Залейте 2 ч. л. измельченного корня одуванчика лекарственного 1 стаканом холодной кипяченой воды, дайте настояться 8 часов и принимайте по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.
- 1 ст. л. травы полыни горькой залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться. К настою добавьте 1 ч. л. меда. Пейте по 1/4 стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.
- 1 ч. л. травы донника лекарственного залейте 200 мл кипяченой воды комнатной температуры, настаивайте в течение 2 часов и процедите. Пейте по 70–100 мл настоя 2–3 раза в день.

УЮТНЫЙ ДВОРИК – КОГДА ЭТО БЫЛО?

Не хочется брюзжать по поводу нынешней жизни, но очень часто я вспоминаю иаш двор лет двадцать иазад. Как же там было хорошо!

В центре нашего двора находилось несколько зон: одна – для детей, другая – для хозяйственных нужд, в третья – для собак. В хозяйственной зоне стояли столбы с натянутыми веревками, на которых постоянно зимой и летом сушилось белье. Никто его не караулил, и никто не безобразничал. Редко мяч залетал на эту территорию – мальчишки старались не обижать своих матушек. В то время далеко не каждая семья имела стиральную машину, вот и сушилось белоснежное белье прямо на улице. Это сегодня машины не только стирают, но и сушат.

Был во дворе какой-то особый уют... спокойствие. Летом мужики «забивали козла» в домино, подростки бренчали под деревом на гитаре, старушки судачили на скамейках, а детвора резвилась на качелях и в песочнице. Зимой в центре двора заливали каток, на котором и в хоккей играли, и просто катались на коньках. Все знали друг друга.

А теперь все иначе. Даже старожилы вроде меня перестали общаться. Да и двор уже не тот – он стал чужим. Давно исчезли столбы с веревками для белья, от детской площадки даже песочницы не осталось, и старый тополь спилили. Двойными рядами стоят машины по всему периметру дома. А собаки сами ведут на поводках своих хозяев по свободным тропинкам между автомобилями. Никто больше не собирается по вечерам, исчезли «дежурные» старушки на лавочках, да и сами лавочки тоже исчезли. Железные двери в подъезды заблокированы домофонами. А раньше никто и не думал запирать все за двойными дверями. Да, какие времена, такие и засовы. С одной стороны, грех жаловаться. А с другой... Что с нами происходит? Почему лозунг «Человек человеку друг» сегодня звучит как насмешка? Мы все реже здороваемся друг с другом и не смотрим в глаза при встречах. Мы не торопимся предложить свою помощь и сами ни о чем не попросим. Никому не приходнт в голову летним вечером выйти во двор, чтобы поиграть в шахматы, натянуть волейбольную сетку и покидать мяч. Нам приятнее забиться в свой угол и остаться перед телевизором. Дело доходит иногда до того, что и на телефонный звонок отвечать не хочется. Как и чем объяснить такие метаморфозы? Что с нами происходит и какими будут наши потомки?

Тихомнров Андрей Васильевич, г. Москвв

О ЧЕМ ЛУЧШЕ НЕ ВСПОМИНАТЬ

На днях у сына разболелся зуб. Утром ои пораньшя собрвлся, чтобы до работы зайти к стоматологу. В сяредине дня я ему позвоиила, а он уже и ня вспоминал о том, что болел зуб.

За полчаса сыну постввили временную пломбу, сняли боль. А я вспомнила, как мы мучились в советское время. Во-первых, сама мысль о зубном враче портила жизнь. Один только звук старой бормашины напоминал пытку. Во-вторых, я помню, каких усилий стоило протезирование. Не дай Бог, всли до этого доходило дело! Зубные мосты и коронки можно было быстро поставить только по великому блату. Чтобы воспользоваться бесплатным протезированием, приходилось в определенные дни отстоять в очереди, записаться, а потом долго и терпеливо ждать, когда все закончится. Длилось все иногда месяцами. А какими были наши вставные зубы? Счастливчики сверкали золотыми коронками. Менее удачливые пациенты имели стальные зубы, и лишь единицы становились обладателями фарфоровых коронок. Какое счастье, что все это осталось в прошлом!

Я так рада, что сегодня практически в любом городе можно спокойно решить все стоматологические проблемы. Ребятишкам, да и не только им, ставят безопасные брекет-системы, которые исправляют прикус, не повреждая зубную эмаль. Взрослые спокойно лечат зубы, сами себе выбирают пломбировочный материал и даже вставляют импланты. Ведь и бормашины стали другими, и обезболивают теперь такими препаратами, что, сидя в кресле, ты ничего не чувствуешь. Конечно, все это стоит денег. Но разве можно на здоровье экономить? Сама копила деньги постепенно, зато полностью восстановила зубы. Возможно, не все со мной согласятся, но я думаю, что хорошему, знающему врачу можно и заплатить, если есть результат. Пусть уж лучше будет толковое платное медицинское обслуживание, чем плохое бесплатное. Но пишу я вот к чему. Несмотря на то что стоматология так изменилась, половина моих знакомых боятся лечить зубы! Особенно мужчины. Они стесняются улыбаться, но зубы не лечат. А ведь красивая улыбка делает всех моложе.

Семкова Ннна Андряявнв, г. Чялябинск

Как часто нам трудно раскрыть рот, чтобы сказать добрые и ласковые слоаа, которые так необходимы нашим близким! При этом асем иэвестно, что доброе слоао лечит, а злое калечит. Чтобы не хаататься за сердце, а потом и за таблетки, дааайте учиться как можно чаще гоаорить друг другу хорошее.

Доброе слово лечит, злое калечит

РЕЧЬ – ЭТО БОЖЕСТВЕННЫЙ ДАР

Как часто наши чувства остаются невысказанными! Оказывается, люди, даже очень хорошие, не умеют говорить. Вернее, не умеют говорить о хорошем, просто стесняются, робеют. А робеют потому, что не могут подобрать правильных добрых слов. При этом только человек обладает способностью говорить, а любая наша способность должна быть реализована, потому что она является и потребностью. Если человек умеет спать, то у него возникает и потребность спать хотя бы несколько часов в день. Так можно сказать про любую способность.

Именно потому, что мы все умеем говорить, у нас есть и потребность высказываться. Нет людей, которые не хотят вообще говорить, но иногда мы не хотим говорить с кем-то или в определенной обстановке. Но все люди, не исключая молчунов, аедут постоянный несмолкаемый внутренний монолог. Человек чувствует не словами, но свои чувства определяет и выражает именно с их помощью. И работа нашего мозга зависит от речи – великого дара Бога человеку. Именно этот дар, который физиологи называют второй сигнальной системой, выделяет человека из животного мира. Значит, речь – одна из самых важных наших способностей и потребностей. Если мы по каким-то причинам лишаемся возможности говорить, это может привести к различным нарушениям психики и сбоям в работе всего организма, которые нередко приводят к серьезным болезням.

БЛАГОДАРНОСТЬ НУЖНА КАЖДОМУ

Жаль, что мы мало ценим роскошь человеческого общения, как об этом говорил замечательный французский писатель Антуан де Сент-Экзюпери. Как легко мы говорим грубые слова, ворчим, ругаемся! И как трудно раскрыть рот, чтобы сказать добрые и ласковые слова! Еще для совсем маленьких детей мы находим ласковые слова: солнышко, рыбка, птичка, заинька, – а вот детям постарше мы уже совсем не говорим их. В общении друг с другом взрослые люди просто стесняются говорить что-то хорошее или просто не умеют это делать. А жаль, ведь если быть честными с собой, то каждый из нас хотел бы, чтобы близкие замечали наши добрые дела и благодарили бы нас.

Часто можно услышать от родителей взрослых детей, что дети неблагодарные и не ценят того, что для них сделали родители. Но, как правило, это не так – просто взрослые дети не знают, как можно благодарить своих родителей. Они тоже не умеют этого делать, потому что их не научили сами родители, а тех в свою очередь – их родители.

ПОЧЕМУ МЫ ТЕРЯЕМ СИЛЫ?

Спросите себя, а часто ли вы говорите мужу (жене) слова благодарности за домашние дела, умеете ли замечать усилия, которые приложил другой человек для какого-то дела.

Почему-то все хорошие дела других людей мы воспринимаем как должное и почти не ценим их. Будто все лучшие наши чувства в какомто оцепенении, и нам обязательно нужна страшная встряска, чтобы оценить то, что мы имеем. Ведь без ласки и доброго слова человек угасает, как цветок без воды. Об этом говорят и результаты современных исследований. Психологи считают, что именно эмоциональный голод является причиной многих серьезных заболеваний. Если мы не можем выразить свои положительные эмоции словами, то не получаем их в ответ и от других людей. В результате мы теряем жизненные силы и здоровье.

А часто бывает и так: слишком поздно мы вспоминаем, сколько хорошего не сказали человеку, которого уже нет среди нас. Наши чувства так и остаются невысказанными, поэтому на душе очень тяжело. Если же мы с кем-то поговорим об этом, тяжесть постепенно уходит. Именно в таких случаях сила слов становится особенно явной.

НАЧНЕМ МЕНЯТЬ ПОГОДУ В ДОМЕ

Давайте прямо сейчас начнем учиться говорить хорошие слова. Но чтобы найти эти слова, мы должны заметить добрые дела, которые делают люди вокруг нас. А поскольку у нас этой привычки нет, нам кажется, что это самые обычные дела, и радоваться тут нечему, и благодарить не за что. Но давайте задумаемся о том, что духовный путь наверх начинается с чувства благодарности. Попробуйте благодарить своих близких за любую мелочь, и вы увидите, как удивительным образом начнет меняться обстановка в доме. За убранные вещи, вкусный обед, чистые полы, вбитый гвоздь, добрый взгляд – за все говорите «спасибо» или любые другие добрые слова.

КАК НАУЧИТЬСЯ ВИДЕТЬ ХОРОШЕЕ

Попробуйте у себя в тетрадке описать те качества и свойства, которые вы особенно цените в своих близких. На каждого члена семьи нужно отвести несколько отдельных страничек.

Когда вы начнете писать, то может получиться, что слов у вас совсем немного. Не отчаивайтесь. Главное – решить, что вы будете пополнять эти странички новыми словами, которые характеризуют ваших близких.

Тетрадку не стоит прятать. Пусть тот, кто хочет, почитает ваши записи. Условие есть только одно: тетрадка должна быть всегда на своем месте и приписки туда делать другим домочадцам нельзя. Пусть свои тетрадки заводят.

Полезно почаще заглядывать в эту тетрадку и пытаться найти новые слова про ваших близких. Сначала это занятие кому-то может показаться трудным или ненужным, но, поверьте, уже скоро будет очень интересно читать то, что вы написали. Чем дальше, тем сильнее окажется желание найти новые слова, которые наиболее точно передают ваши чувства. Вам станет ясно, что происходит с вашими родными людьми, а значит, в семье будет больше взаимопонимания. Ведь даже самые обыкновенные события и будничные дела высвечивают качества наших близких людей очень ярко, просто мы обычно этого не замечаем.

ЛЕКАРСТВО ОТ СТАРОСТИ

Такое простое занятие, как поиск добрых слов, очень заметно улучшает работу мозга. Поэтому ведение подобных записей принесет дополнительную пользу вашему здоровью. Ведь речь (и устная, и письменная) напрямую связана с высшей нервной деятельностью человека. Поэтому любая работа со словами – это отличная профилактика многих заболеваний и хороший способ развивать свои умственные способности. Обратите внимание, например, на то, что даже посредственные писатели и журналисты производят впечатление весьма неглупых людей.

Только мозг работает лучше лишь тогда, когда человек думает о чем-то хорошем. В нашем случае это положительные качества близких людей.

В тетрадке вообще не нужно писать о том, что вам не нравится. Смакование негативных переживаний, наоборот, замедляет работу мозга и способствует его преждевременному старению.

Кстати, обратите внимание и на то, что долгожители – это, как правило, люди веселые и жизнерадостные. Они не любят обсуждать ничего негативного.

ИЗБАВИМСЯ ОТ ДЕТСКИХ ПРИВЫЧЕК

К сожалению, далеко не все люди готовы учиться говорить добрые, хорошие слова. Человек консервативен и не желает отказываться от своих привычек просто так, без серьезного осознания этой необходимости. Привычки детства менять очень трудно. Вот одно из самых серьезных препятствий для выработки позитивного отношения к жизни. А от такого отношения во многом зависит здоровье и наше, и наших близких.

Но ведь на то мы и люди, чтобы при помощи слов что-то понять и что-то объяснить друг другу, не дожидаясь страшных ударов судьбы.

В словах скрыта величайшая сила. И только от нас будет зависеть, сможем ли мы воспользоваться этой силой.

Представьте имя, отчество и фамилию вашего родного человека, а под ним – бесконечный список слов, которые его характеризуют. И вот вам уже многое становится понятно в своем близком человеке, и ваше отношение к нему меняется к лучшему!

Так давайте же начнем писать как можно скорее! Возможно, это несложное занятие убережет нас от необратимых жизненных потерь, которые учат ценить то, что мы имеем, но не храним, и сделает нас всех более счастливыми и гармоничными.

Ольга Вершинина,
г. Санкт-Петербург

ПОСЛЕ 40 ВСЕ В ГРУППЕ РИСКА

Если у тебя ничего не болит и ты прекрасно себя чувствуешь, это еще не значит, что ты здоров. Вот такой вывод я могу сделать после всего, что со мной произошло недавно.

Все началось с планового посещения гинеколога. К нему каждая женщина должна ходить хотя бы один раз в год, особенно в период климакса. Поскольку я давно не обследовала грудь, врач отправила меня на УЗИ молочных желез. А маммолог оказалась настолько дотошной, что отправила меня сделать гормональный анализ щитовидной железы, которую до того момента я вообще никогда в жизни не обследовала. Короче говоря, после визита уже к эндокринологу выяснилось, что моя щитовидная железа практически не функционирует. Диагноз – аутоиммунный тиреоидит, гипотиреоз. Назначили мне прием гормонального препарата, который восполняет гормоны щитовидки. Значение этой маленькой железы для здоровья огромно: она контролирует работу сердечно-сосудистой, нервной системы. Весь организм под защитой маленькой «лаборатории». Сбои в ее работе особенно опасны в определенном возрасте, когда гормональный фон и так меняется из-за климакса. То есть в группе риска находятся почти все женщины.

Обидно то, что я не могу даже предположить, как давно у меня возникло заболевание. Никаких внешних признаков не обнаруживалось. Возможно, узнай я о болезни раньше, можно было бы подстроить образ жизни таким образом, чтобы щитовидная железа восстановилась. И тогда мне бы не пришлось принимать гормональные препараты. Самое интересное, что многие наивно думают: если щитовидка не в порядке, значит, не хватает йода. Это ошибка. Мне теперь, наоборот, категорически нельзя есть продукты с большим содержанием йода. Чтобы гипофиз не вырабатывал гормон, который контролирует работу щитовидной железы. Одним словом, в моем случае самолечение может оказаться медвежьей услугой. Именно поэтому я и решилась написать вам письмо.

• Во-первых, напоминаю всем женщинам предклимактерического возраста, чтобы они обязательно обследовались не только у гинеколога, но и у маммолога, и у эндокринолога.

• Во-вторых, ни в коем случае не ставьте себе сами диагноз. И, тем более, не прописывайте самостоятельно лечение, даже травами. Сначала надо выяснить, что вам можно, а чего нельзя.

Действительно, лучше уж предупредить болезнь, чем лечиться всю оставшуюся жизнь. Дорогие мои, берегите себя!

Федорова Мария Николаевна, г. Санкт-Петербург

ОСТЕОПОРОЗ: ДИАГНОЗ – ПО ЗУБАМ

Моя история началась в кабинете стоматолога, когда я лечила кариес. После рентгена молодой доктор посоветовал мне сделать специальное обследоваиие костных ткаией.

Бывают же такие внимательные и знающие врачи: по рентгеновскому снимку зубов мой доктор заподозрил развитие остеопороза и оказался прав! Я сделала анализ, который показал, что плотность костной ткани на грани нормы. Через год-два могло случиться непоправимое: мои кости стали бы ломаться, как сухие ветки на дереве. Происходит все из-за того, что кальций стремительно вымывается из организма. И одними молочными продуктами его уже не возместить. Необходимо срочно менять весь образ жизни.

• Что касается питания, то необходимы те продукты, которые ощелачивают кровь. Это, прежде всего, фрукты (в том числе сушеные), ягоды, овощи, зелень, грибы, отрубной хлеб. А продукты, которые окисляют, следует строго ограничить. К ним относятся, например, мясо, печень, рыба, белый хлеб, яйца, орехи.

• Раньше я думала, что достаточно съесть кусочек сыра, чтобы обеспечить организм кальцием. Но оказалось, что минеральная плотность костей зависит не только от кальция, других минералов и витаминов. Важно еще и количество животного белка в пище. При большом содержании его в крови она становится кислой. В норме же должна быть слабощелочная реакция.

• Кроме того, чтобы кости оставались крепкими, им необходим витамин D. Если летом каждый день по 20 минут бывать на солнышке, витамина хватит на год. Но и этого недостаточно.

• Для укрепления костей надо активно двигаться. Хотя бы энергично ходить пешком. Но лучше – плавать, бегать, прыгать или заниматься гимнастикой каждое утро в обязательном порядке.

В основе профилактики любой болезни, в том числе остеопороза, лежат три ключевых составляющих: сбалансированное питание, физическая активность, обеспечение организма достаточным количеством витаминов и минералов. Советую вам включать в свой рацион проростки люцерны, морскую капусту и пророщенный ячмень. Они содержат важные макро- и микроэлементы, много природного кальция и фосфора. Так можно предотвратить развитие остеопороза. А ячмень еще и укрепляет иммунитет.

Совет напоследок: не забывайте о пользе чеснока. Он не только очищает и укрепляет стенки сосудов, но и содержит серу. Без нее ни кожа, ни кости не будут в порядке. Ешьте чеснок в любом виде, делайте с ним настойки, если хотите. Но пусть он будет на вашем столе каждый день. Хотя бы один зубчик!

Мезенцева Людмила Михайловна, г. Нижний Новгород

ХОЛЕСТЕРИН ДЕРЖУ ПОД КОНТРОЛЕМ

В моей семье здоровых нет. У бабушки – атеросклероз, у мамы – гипертония, у отца больны суставы. Никогда я не задумывалась о здоровье и обо всем том, чем оно обеспечивается.

Но еще в студенческие годы мы часто проходили медосмотры, сдавали кровь на общий анализ, проверялись у специалистов, ничего особенного у меня не обнаруживали, говорили: практически здорова. Рекомендовали обратить внимание на позвоночник, а на последнем курсе мне порекомендовали быть поосторожнее с жирной едой, поскольку уровень холестерина в крови у крайней черты, после которой его пребывание будет крайне нежелательным в моей крови. И, пожалуй, тогда я впервые серьезно посмотрела на нашу семью и на себя с точки зрения здоровья. Я решилась изменить свои привычки, чтобы не продолжить список больных. Начала читать в маминых книжках все, что касалось остеохондроза и все о холестерине. Было мне тогда около 30 лет. И если для позвоночника мне требовался бассейн, я с этим требованием согласилась сразу, а позже дома стала заниматься специальными упражнениями для спины.

С холестерином оказалось сложнее. Чтобы понизить его уровень, мне пришлось: во-первых, отказаться от любимой маминой еды, во-вторых, перейти к активному образу жизни, просто-напросто больше двигаться. И если двигаться мне удавалось даже больше, чем хотелось бы, то с едой было хуже. Я не могла убедить своих родителей в том, что все их болячки – в их тарелках. Вроде бы грамотные люди, оба с высшим образованием, но во всем, что касалось их меню, – темнота. Кусок корейки им дороже здоровья. И тогда я стала кормить себя сама. Сначала под предлогом, что худею, а потом так вошла в режим здорового питания, что это стало привычкой. Я отказалась от всех наваристых супов, от жареной свинины, от всех животных жиров, включая сливочное масло. Труднее было с тортами, которыми мама славилась. Постепенно я преображалась на глазах у изумленной публики. А однажды серьезно поговорила с мамой и попыталась ее убедить начать бороться с гипертонией. Мне кажется, мой пример ее убедил. Ведь антихолестериновая диета – это не отказ от пищи, а изменение стиля питания. Вместо свинины – курица без жира или индейка, на десерт вместо торта – фрукты, меньше жареного, больше сырого, я имею в виду овощи. Семейная революция мне удалась. Постепенно родители оказались у меня в плену, а на кухне команду у я. Все от этого только выиграли.

Пономарева Светлана, г. Москва

ЖИЗНЬ БЕЗ ПЫЛИ

Можно ли человеку в наших нормальных условиях спрятаться от пыли? Вопрос мой совсем не праздный. Потому как пыль эта самая меня вконец замучила.

Не потому что чрезмерно чистоплотный, а потому что на пыль у меня довольно сильная аллергия. И штука эта, признаться, чрезвычайно неприятная. Руки, лицо чешутся, из глаз – слезы, из носа тоже течет беспрерывно. В общем, врач сказал, что тут и до бронхиальной астмы недалеко.

Сперва-то я думал, что это у меня такая реакция на собаку или кошку. А врач после анализов сказал: аллергия у вас на пыль. Я засел в библиотеке, литературу по аллергии проштудировал. Потом составил план действий – и в бой!

Первым делом собрал со всего дома ковры, коврики, паласы и прочие «пылесборники». Скатал их в рулоны, вывез на дачу и засунул в сарай. Жена с тещей, правда, всполошились, стали хвататься за барахло свое любимое, но тут я слабины не дал. Нужен вам муж и зять – инвалид? Ну а если кормилец в доме дороже потертых ковров – то и спорить не о чем. И давайте-ка, дорогие товарищи женщины, чем попусту слова переставлять, сделайте-ка во всем доме уборку! Только настоящую: мокрую, и чтобы водой не тепленькой, а по-настоящему горячей.

Дело в том, что не пыль сама по себе страшна при аллергии, а так называемые пылевые клещи. Эти микроскопические ребята, пока живы-здоровы, не опасны для нас. А вот когда умирают, то останки их, глазу невидные, вместе с пылью попадают в наши дыхательные пути да на кожу и отравляют нас продуктами своего распада. Так вот, постоянная температура в доме плюс теснота, скученность мебели плюс уборка холодной водой – это просто курортные условия для пылевых клещей, гарантирующие им безмятежную жизнь и бурное размножение.

Вместо увезенных из дома ковров и паласов я купил половики, их можно и в горячей воде простирнуть, и под ними всегда суше и прохладней, чем под плотными коврами, так что клещи там вряд ли устроят свой «колхоз». И еще я заново отполировал весь пол в доме: на полированном и сухом полу клещи не выживут.

А потом я все одеяла в доме собрал и отвез в прачечную. Потому как обычной палкой-выбивалкой из них эту вредоносную заразу толком не выколотишь. А подушку и матрас запеленал в полиэтиленовую пленку. Так что теперь в собственной спальне (где мы проводим, как-никак, около трети всей жизни) я дышу чистым воздухом, а не останками микроскопических клещей. Да и во всей квартире я постарался лишить их надежных прибежищ.

Жена и теща теперь уже не ворчат и не сопротивляются моим «реформам». Потому что увидели, как резко изменилось мое состояние: глаза больше не чешутся и не слезятся, нос начал дышать свободно, и во всех дыхательных путях не осталось ни малейшего жжения или хрипов.

Суровин Алексей, г. Екатеринбург

КАК Я СЕБЯ ОТРАВИЛА

После недавно произошедшего со мной случая зареклась – прежде чем рецепт применять, буду обязательно с книгами да газетами сверяться и спрашивать умных людей. Случайно услышанным рецептом «хорошего» средства довела себя до отравления.

Ехала в автобусе к себе на участок. На заднем сиденье разговаривали две женщины. И одна другой рассказала, что ей при язвенном колите хорошо помог такой рецепт: настойка индийского лука с водой и медом.

А у меня такая же болезнь, уже какой год мучаюсь. И настойка этого растения есть: она очень хорошо помогает при болях в суставах и когда поясницу ломит. Я еще удивилась – как же внутрь это пить, ведь сок очень жжется. Но раз такой рецепт кому-то там помог – как же на себе не опробовать. Все сделала, как услышала, и от жуткой боли даже согнулась. Рвало, голова раскалывалась. Хорошо, соседка прибежала, помогла промывание желудка сделать, несколько литров воды понадобилось, пока полегчало. Книгу мне показала, которая на моей же книжной полке стоит. Препараты индийского лука категорически нельзя внутрь принимать, растение очень ядовито. Даже если немного сока в глаза попадет, их нужно долго промывать. А я в желудок этот яд влила.

Хочу всем сказать – не повторяйте моей ошибки. Если услышали где-то что-то, не поленитесь информацию проверить. Здоровье у нас одно, и отвечаем за него только мы сами.

Евсеева Г.Р., г. Химки

ШЕЯ – НЕ ВИНТ

В нашем кабинете у всех шести человек проблемы с шеей. Не удивительно: весь день за компьютером и бухгалтерскими талмудами. К вечеру голова с трудом поднимается, и шея болит, и в плечах тяжесть. А на гимнастику времени не находится.

Помочь нам решил коллега из соседнего отдела. Он сказал, что будет периодически «вправлять» шею. Подходил к каждой сотруднице, и, обхватив руками голову, резко поворачивал ее сначала в одну, потом в другую сторону. Хруст какой стоял! После первого раза действительно становилось легче. Мы только охали, но были благодарны за помощь нашему «мануальному терапевту».

Он хотел как лучше... Только через какое-то время у одной коллеги шея вообще перестала поворачиваться. У другой голова заболела еще сильнее, чем прежде. А мне пришлось идти к врачу – начала отниматься рука, и в глазах появились «звездочки». Оказалось, защемление нерва. И еще один небольшой сосуд, как показало обследование, был зажат отростком шейного позвонка. Доктор спросил, где же я так умудрилась покрутить шеей. Рассказала ему про наше «лечение». Выслушав доктора, поняла, что сделала большую ошибку.

Запомните: чтобы снять напряжение, массировать можно только мышцы шеи, и обязательно вместе с плечами.

А вот разные «выкручивания» очень опасны. За такое не каждый мануальный терапевт с образованием возьмется. И уж тем более самим так делать или доверять чужому человеку нельзя. Скручивание – вообще не лучшее движение для шеи. И все упражнения для ее мышц, позвонков надо выполнять очень медленно, без резких движений.

На работе я обо всем рассказала нашему помощнику. Он не обиделся, а поблагодарил и даже сказал, что больше не будет экспериментировать на других.

Коскова Марина Анатольевна, г. Екатеринбург

КАК МУЖ «ПОЛЕЧИЛ» ЯЗВУ

Несколько лет назад дала о себе знать старая язва у моего супруга. Он перенервничал на работе, да еще с родственниками были проблемы.

Его дядя подсказал волшебный рецепт: надо было каждое утро натощак выпивать по небольшой рюмке чистого спирта, после чего через 15 минут съедать сырое яйцо или ложку сливочного масла. Я просила мужа сходить к врачу и сесть на диету, но он не захотел меня послушать. Сказал, что раз людям помогает то средство, значит, и ему пойдет на пользу.

Муж у меня непьющий, и спирт для него на вкус – гадкое лекарство. Но недели две он так себя «лечил». После каждой рюмки беспокоило жжение в желудке, но он считал, что идет процесс исцеления. А дядя его только подбадривал: мол, скоро, скоро твоя язва уйдет! Не ушла она никуда, а желудок насквозь разъела. Мужа увезли в больницу и сделали операцию.

Доктор нам сказал, что спирт для язвы – враг. От него слизистая еще больше воспаляется, начинает плохо работать поджелудочная железа, и ее сок забрасывается в желудок. Может, кому-то такое лечение и помогает, а моего супруга лишило половины желудка. Так что прошу тех, кто надумал лечиться таким способом:

лучше принимайте облепиховое масло да отвар семян льна. А на спирту можно сделать настойку прополиса. Но пить ее можно по 1 ч. л. в день, а не рюмками!

Клавдия Михайловна, Архангельская обл., г. Каргополь

ФИТНЕС ХОРОШ В МЕРУ

Даже не могу представить свою жизнь без занятий в спортивном клубе. До недавнего времени ходила туда по 5 раз в неделю – на групповые занятия и поплавать в бассейне.

Если хотя бы день пропускала занятия, обзывала себя лентяйкой. Даже когда простывала, отлеживалась немного, отпивалась горячим чаем, а как только становилось получше, бежала в свой любимый клуб.

Вот и в минувшем январе свалилась с ОРВИ. Из носа текло, горло саднило, немного поднялась температура. Растворила средство от простуды в горячей воде, выпила и решила, что хорошая тренировка поможет выгнать болезнь. Позанималась, посидела в сауне. А в раздевалке потеряла сознание. Меня увезли в больницу на «скорой». Был резкий скачок артериального давления, а ЭКГ показала сбои в работе сердца. И это в 40 лет! А ведь я всегда гордилась своим здоровьем и считала, что все благодаря постоянным тренировкам! Но оказалось, что нагружать себя в таком режиме, особенно при простуде, очень вредно. Сейчас понимаю: полежала бы несколько дней дома – и ничего бы с моей фигурой не случилось. И в больницу бы не попала.

После того случая пересмотрела свой режим. Теперь занимаюсь не больше 3 раз в неделю, а в остальные дни делаю обычную гимнастику дома. Не расплнелась, тонус остался, зато чувствую себя не такой измотанной. Организму нужен отдых!

Савельева Лариса, г. Санкт-Петербург

ЖЖЕТСЯ, НО НЕ ГРИБОК

Любим мы сами себе диагнозы ставить и лекарства прописывать! Хорошо, если угадываем, но ведь случаются и ошибки. Тогда уходит драгоценное время и мы вредим здоровью.

Расскажу вам о том, как я лечилась от одного недуга, а обнаружился совсем другой.

Ступни у меня пекло так, что спасу не было. Как будто горчичники к ним приклеились. Причем на обеих ногах жжение возникало одновременно. А по телевизору как раз показывали рекламу: у молодого человека тоже пятки горели, и ему помог крем от грибка. Я сходила в аптеку и купила средство, которое рекламировали. Еще в старых подшивках нашла рецепты от грибка. Мазала ноги, делала ванночки, примочки. От прохладных мазей становилось полегче. А как только ноги в горячей воде с травами подержишь – так еще больше жжет. Думала, что такой упорный грибок попался, никак не хочет уходить, и продолжала лечение. Почти месяц пыталась сама справиться с напастью, но стало невмоготу. Все-таки пошла к дерматологу.

Доктор сразу сказала, что никакого грибка у меня нет, и отправила к неврологу, а тот – к эндокринологу. Сдала много анализов и узнала, что у меня, оказывается, сахарный диабет. А жжение в стопах – одно из состояний, которое может ему сопутствовать, со сложным названием эритромелалгия. И лечение требуется совсем другое. Для облегчения состояния нужны холодные компрессы. Ну, и лекарства, которые позволяют контролировать диабет. Хорошо, что все-таки пошла к врачу и вовремя узнала про свою болезнь. Ведь могла бы и дальше несуществующий грибок изводить, запустив диабет!

Теребенникова Нина, г. Новосибирск

ГОЛУБИНАЯ БОЛЕЗНЬ

Прямо напротив моей двери – вход на чердак, который за долгие годы ужасно захламили. Решил я его привести в порядок.

На чердаке долго жила стая голубей. Грязи от них развелось очень много, мусор с пола можно было на удобрение продавать. Голубей я выгнал, разбитое окно застеклил, чтобы они снова не залетели. Все прибрал, хотя потратил несколько дней.

Через недели две почувствовал, что заболел. Думал – простыл. Поднялась температура, заложило нос, появились кашель и хрипы. Лечился сам отваром солодки да чаем с малиной. Только лучше не становилось, и печень увеличилась. Пошел все-таки к врачу провериться. Доктор меня прослушала, прощупала печень и спросила, не контактировал ли с птицами. Я ей про чердак рассказал, и она сразу поставила предварительный диагноз орнитоз. После анализов он подтвердился. Лечился около месяца, сначала в больнице, а потом дома. Так узнал, какую инфекцию можно получить от птиц, особенно от городских голубей.

Птичек я любить не перестал – не их вина, что болеют. Но хочу всех предупредить, что с ними надо быть осторожнее.

Не позволяйте детям подходить к больному голубю! Сами же, если будете, как я, ползать на чердаках, надевайте маску. И помните, что не всякий кашель связан с простудой.

Яременко Геннадий Валентинович, г. Санкт-Петербург

ПРОБЛЕМЫ С СЕРДЦЕМ? ПРОВЕРЬТЕ ЗУБЫ

За всю жизнь была у стоматолога всего несколько раз, очень боялась. Если зубы беспокоили, полоскала рот целебными травами, симмала боль. Про кариес особо не задумывалась.

У меня ишемическая болезнь, иногда побаливало сердце. Но я старалась не перенапрягаться, правильно питаться, и особых неприятностей не возникало. Прошлой осенью почувствовала себя очень плохо. Поднялась температура, сердце защемило. Грудь болела, как при стенокардии. В больнице врачи сразу послали на обследование, анализы, а потом сказали, что у меня инфекционный эндокардит. Лечилась антибиотиками, сердечными препаратами. Слава богу, все обошлось.

Когда я спросила врачей, откуда в сердце инфекция, мне объяснили:

> нередко микробы попадают в кровь из кариозных зубов! Вот так, оказывается, некоторые бактерии могут повредить и почки, и даже вызвать артрит.

Там же, в больнице сходила к стоматологу, и у меня насчитали 15 зубов с кариесом, причем 3 почти развалились. Это и могло стать причиной эндокардита. Пересилила свой страх и теперь хожу к врачу, долечиваю зубы. Уж лучше перетерпеть такую боль, чем стать инвалидом по сердцу и почкам.

Елена Георгиевна, Белгородская обл.

На прием

По некоторым деликатным проблемам своего здоровья люди порой смущаются даже обращаться к врачу. Именно таковы заболевания мочевыделительной системы: обычно лишь серьезные нарушения способны заставить нас пойти на прием к специалисту. И напрасно, потому что поздно начатое лечение может привести к тяжелым последствиям. Что же нужно знать по поводу урологических заболеваний и можно ли их избежать? На вопросы «Лечебных писем» отвечает врач-уролог высшей квалификации Н.Д. СКЛАДЧИКОВА.

– Нина Дмитриевна, с какими заболеваниями мочевыделительной системы нам чаще всего приходится сталкиваться?

– Самое распространенное урологическое заболевание, которое встречается и у мужчин, и у женщин, это уретрит – воспаление мочеиспускательного канала (уретры). Для него характерны боль во время мочеиспускания и выделения из уретры. Чаще всего уретрит вызывается инфекцией. Это могут быть возбудители венерических заболеваний (гонококки, трихомонады и пр.), инфекции, передающиеся половым путем, типа хламидий или уреаплазмы, и даже такие микроорганизмы, как стафилококк, стрептококк, кишечная палочка и др.

Бывают и неинфекционные уретриты, которые возникают в результате травмы уретры – например, при мочекаменной болезни, когда выходит камень.

– Можно ли предотвратить уретрит?

– Отчасти можно, если знать, какие факторы способствуют появлению воспалительного процесса или ускоряют его течение. Это могут быть переохлаждение, какие-то другие хронические воспалительные заболевания, травмы уретры, мочекаменная болезнь, редкое мочеиспускание, чрезмерно активная или нерегулярная половая жизнь. Даже если вы едите слишком много острого, кислого, соленого, то тоже можете ускорить воспалительный процесс. Все это приходится учитывать при лечении уретрита. А людям, внимательно относящимся к своему здоровью, обычно удается избежать этой болезни.

– Наша газета публиковала немало интервью на тему сугубо мужских проблем – простатита и аденомы предстательной железы и преимущественно женского недуга – цистита. А какие еще урологические заболевания кроме уретрита являются общими для мужчин и женщин?

– Очень распространенное заболевание – мочекаменная болезнь. Про камни в почках так или иначе слышали, наверное, все. Но на самом деле у детей и людей пожилого возраста камни чаще образуются в мочевом пузыре, а вот камни в почках и мочеточниках – это удел людей молодого и среднего возраста. При этом заболевании в том или ином отделе мочевыделительной системы происходит отложение кристаллов нерастворимых солей, в основном фосфатов, уратов и оксалатов, бывают и смешанного состава. Из таких отложений и образуются мочевые камни. Самое опасное, что может быть при мочекаменной болезни – это почечная колика, когда камень закупоривает мочеточник, и моча сильно растягивает почечную лоханку. У человека возникает резкая, мучительная, нарастающая боль в пояснице, которая требует неотложной врачебной помощи, иногда даже срочной операции.

– Но почему вообще происходит отложение камней?

– Здесь трудно назвать единственную причину. И неправильное питание, и обменные нарушения в организме, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, мочевыделительной системы, костей, обезвоживание и т.д. – все это может, хотя и не обязательно, привести к повышенному выделению и отложению этих солей. Большое значение в заболевании мочекаменной болезнью имеет наследственная предрасположенность. В норме соли и образуются, и выводятся быстро, но хотя мы с вами все пьем и едим примерно одно и то же, у кого-то есть мочекаменная болезнь, а у кого-то нет. Это чисто индивидуальные особенности, проявляющиеся на фоне нарушения обменных процессов.

– А не влияет ли на возникновение мочекаменной болезни избыточное количество поваренной соли, которую мы едим?

– Соль, конечно, задерживает воду, но избыток соли играет более важную роль в заболеваниях сердечно-сосудистой системы, особенно в случае гипертонической болезни. При урологических проблемах иногда бывают так называемые солевые циститы: клинически они вроде бы проявляются как обычный цистит. Но когда мы берем анализ мочи, то оказывается, что там все нормально и кроме солей – уратов, фосфатов или оксалатов – больше ничего вредного нет. Чаще всего мочекаменная болезнь оказывается следствием обменных нарушений в организме, а не того, что человек употребляет соль. Но если у пациента отеки под глазами, которые могут указывать на проблему с почками, мы просто рекомендуем после 18 часов вечера не злоупотреблять жидкостью и соленым – потому что иначе в организме задерживается вода.

– Но почкам же положено фильтровать и выводить воду!

– Положено, но с оговоркой: почка, как и все мы, ночью должна отдыхать. А вечерами «наводнять» себя, сидя за телевизором с литровой кружкой чая, – это не дело. Мы спим, орган работает, а потом мы утром встали – и недовольны своим внешним видом!

Вообще, для профилактики любых урологических заболеваний, в том числе образования солей в почках, надо приучить себя к такому правилу: десять дней каждого месяца принимать урологические сборы. Более 10 дней принимать нет смысла, потому что организм привыкает, и мочегонный эффект утрачивается.

– Какие травы вы рекомендуете?

– Лучше всего использовать клас-

к урологу

сические урологические сборы, где смешаны понемногу брусничный лист, шиповник, спорыш, полевой хвощ, медвежье ушко (толокнянка). Способ приготовления настоя указан на упаковке. Этот настой принимают 3-4 раза в сутки по 30 мл (2 ст. л.) за 30-40 минут до еды. Эти сборы обладают мочегонным эффектом: большее количество протекающей жидкости омывает почки и мочевой пузырь и уносит с собой «нехорошую» мочу с избыточными солями, микробами и т. п. Это приводит к более быстрому выздоровлению.

И профилактически пить эти травки – замечательно. Они обладают мочегонным эффектом без выведения внутриклеточного калия, в отличие от фуросемида и других фармпрепаратов, которые нужно обязательно принимать с препаратами калия. А на работу сердечной мышцы мочегонные травы оказывают только положительное влияние.

Еще очень важно соблюдать питьевой режим: 80% всей жидкости, которую мы с вами пьем, выводится через почки. Чем меньше пьем – тем меньше мочи образуется в почке, ее полостная система меньше омывается, и это способствует образованию солей.

– Есть ли какой-нибудь эффективный способ консервативного лечения при образовании песка или камней в почках?

– Если в почках песочек, то да. Даже те камешки, которые по результатам УЗИ не превышают 5 мм в диаметре, можно устранить консервативными методами, в частности фитотерапией.

В основе действия всех применяемых препаратов – мочегонный эффект. Но камни бывают разные. Например, если они состоят из солей мочевой кислоты (в этом случае моча имеет кислую реакцию), то можно использовать особые препараты, которые меняют реакцию мочи, переводя ее из кислой в щелочную. На фоне этого изменения реакции мочи небольшие камешки и песок могут раствориться.

– А как действуют растительные препараты?

– Принцип действия всех растительных препаратов – мочегонный эффект. Любые проблемы, связанные с образованием солей, проходят замечательно. Но прием должен быть длительным: препарат надо принимать не менее 1,5 месяца, чтобы был эффект. На сегодняшний день мочекаменная болезнь – это не слишком серьезная проблема. Полостных оперативных вмешательств с помощью крючков практически не бывает. Даже те камни, которые закрывают просвет мочеточника, дробятся методом литотрипсии.

– Что это за метод и есть ли у него противопоказания?

– Дробление камней производится ударно-волновым методом. При контактной литотрипсии прибор под названием литотриптор через мочеиспускательный канал подводится непосредственно к камешку. При дистанционной литотрипсии больного погружают в воду и воздействие осуществляется через кожу. А для наводки прибора и контроля разрушения тех камней, которые не видны на рентгене, используется УЗИ.

Противопоказания существуют – в определенных состояниях литотрипсию делать нельзя. Но об этом может судить только лечащий врач. Возможные побочные последствия минимальны. Обычно это гематурия (появление крови в моче), которая исчезает практически на вторые сутки, и изредка – подкапсульная гематома.

– Расскажите, пожалуйста, про пиелонефрит. От чего он возникает?

– Пиелонефрит – это воспалительное заболевание почек, вызванное различными бактериями. Заболеть им можно в любом возрасте, но чаще пиелонефритом болеют дети до 7 лет, женщины примерно от 18 до 30 лет в связи с началом половой жизни, беременностью или родами, и пожилые мужчины, страдающие аденомой простаты, простатитом или уретритом.

– Как же бактерии попадают в почки?

– У здорового человека моча стерильна, но бактерии могут проникать в мочевые пути из кишечника, половых органов или через лимфатическую и кровеносную систему. Пиелонефрит развивается и в тех случаях, когда нарушается отток мочи из почки – особенно при мочекаменной болезни и частых приступах почечной колики. Влияют и такие факторы, как снижение иммунитета, сахарный диабет, туберкулез, гиповитаминоз, хронические воспаления.

При остром пиелонефрите внезапно повышается температура до 39-40°, появляются слабость, озноб, головная боль, обильный пот, возможны тошнота и рвота. Появляются тупые боли в пояснице, как правило, с одной стороны. Если острый пиелонефрит не лечить, он может перейти в хронический, при котором резко возрастает вероятность возникновения мочекаменной болезни.

– Что бы вы еще посоветовали нашим читателям в плане предупреждения урологических заболеваний?

– Профилактика любых заболеваний, в том числе урологических, – это прежде всего здоровый образ жизни. С точки зрения врача-уролога он включает, как минимум, отказ от курения и неумеренного употребления спиртного, какие-то закаливающие процедуры, движение и физические упражнения, в том числе направленные на укрепление мышц брюшного пресса (например, «велосипед» и «ножницы») и тазового дна (втягивание в себя и удерживание области заднего прохода). А при любых недомоганиях – своевременное обращение к врачу.

Беседовал Александр Герц

На вопросы отвечает психолог Галина Ивановна Вишнева

Право на ошибку

В коллективе я слыву забывчивой, несобранной. Вижу, что другие тоже нередко ошибаются, но это остается незамеченным. Как реагировать на свои ошибки, чтобы не привлекать к ним внимания окружающих?

М.С. Шепошникова, Московская обл., г. Люберцы

Поймите, что не родился еще тот человек, который хоть раз в жизни не совершил бы ошибки. Как и другие, вы тоже иногда можете себе позволить быть «несобранной и забывчивой». Вы верно заметили, что многое зависит от нашей реакции на неудачи, неприятные ситуации. Одно и то же событие кому-то может показаться «хорошим», а кому-то «плохим». Попробуйте сделать так.

- Если допустили ошибку, попытайтесь перевести ситуацию в шутку. Часто юмор помогает смягчить обстановку.
- Также полезно самостоятельно признать свою оплошность и постараться сразу же ее исправить.
- Даже если на первый взгляд событие кажется вам негативным, постарайтесь извлечь из него какую-то пользу для себя.

Запомните: когда невозможно изменить ситуацию, можно изменить свое отношение к ней, сделать выводы на будущее и двигаться дальше.

Как научиться видеть хорошее

Я постоянно замечаю все неприятности и проблемы, которые со мной происходят. Вроде и хорошего тоже немало, но ничего почему-то не радует. Как вновь научиться видеть позитивное и ценить то, что уже есть?

Борисова Анна, г. Ростов-на-Дону

У всех нас иногда бывает подавленное настроение, когда мы не замечаем ничего хорошего вокруг. Но вот если это длится долго, то стоит задуматься о том, что надо изменить в своей жизни, чтобы она приносила нам радость.

1. Верьте в себя.

Чаще всего причиной подобного состояния становится разочарование в самом себе. Поэтому первое, что надо сделать – это поверить в собственные силы. А для этого надо простить себе те ошибки, которые вы допускали, и те желания, которые не смогли осуществить. Пусть что-то получилось не так, как вы хотели. Возможно, вы сможете все исправить в будущем. Или не будете это исправлять, решив, что для вас важнее что-то другое.

2. Заведите дневник радости.

Возьмите себе за правило записывать вечером все хорошее, что произошло с вами за день. Это могут быть как ваши личные достижения, так и случайные приятные мелочи. С помощью такого приема вы настроитесь подмечать все положительное и запоминать это.

3. Задайтесь вопросом: «Зачем это происходит со мной?»

Сталкиваясь с какой-то неприятностью, переживая негативные состояния, спросите себя: может, я сам спровоцировал эту неприятность? Что надо изменить, чтобы быть счастливее? Чего я на самом деле хочу? Что могло бы принести мне настоящее удовольствие?

4. Позаботьтесь о своем здоровье.

Когда мы чувствуем себя психологически подавленно, то нередко теряем и физические силы. Поэтому в такие периоды особенно важно уделять внимание своему самочувствию. Такие банальные вещи, как вкусный завтрак, прогулка на свежем воздухе или горячая ванна, подчас творят чудеса с нашим настроением.

Что такое аффирмации?

Что такое аффирмации? Как их используют для улучшения здоровья?

Марина Семенович, г. Ржев

Наверно, вы согласитесь с тем, что состояние здоровья сильно зависит от мыслей человека. Примерно 1-5% наших мыслей постоянно повторяются, они преобладают в нашем сознании и вызывают сильные эмоции. Они-то и определяют то, как мы себя чувствуем.

Аффирмации (от англ. «утверждение») – это осознанные мысли и специально продуманные фразы, которые человек намеренно повторяет для улучшения своей жизни. Если вы правильно составите свои аффирмации и будете регулярно повторять их, то в скором времени заметите положительные результаты. Как же правильно сформулировать и использовать аффирмации?

1. Думайте о том, чего вы хотите, а не о том, чего не хотите. Используйте утвердительные предложения без частицы «не». Например, «Я не болею» лучше заменить на «Я отлично себя чувствую».

2. Формулируйте мысли в настоящем времени и, произнося их, представляйте, что вы уже достигли желаемого. Вместо «Я скоро выздоровею» говорите «Я абсолютно здоров».

3. Утверждения должны вызвать положительные эмоции и быть максимально конкретными. «Полезно принимать контрастный душ» лучше дополнить так: «С удовольствием принимаю контрастный душ ежедневно».

4. Фразы должны быть простыми, хорошо запоминающимися, удобными для повторения. Составляйте их из 3-4, максимум из 7 слов. Например: «Я полон энергии», «Происходит исцеление».

5. Верьте в то, что произносите. В ваших мыслях не должно быть противоречий (хочу, но сомневаюсь, что смогу). Чем сильнее ваш положительный настрой и вера в то, что у вас все получится, тем быстрее и эффективнее аффирмации будут работать на вас.

6. Наберитесь терпения. Регулярно повторяйте свои аффирмации. И не сдавайтесь, если ваши желания не сбудутся в первые же 2-3 дня.

ЕСЛИ У ВАС ХРОНИЧЕСКИЙ КОЛИТ

Воспаление слизистой оболочки кишечника, которое неизбежно возникает при хроническом колите и может длиться годами, вызывает спазмы и боли. При этом заболевании очень важно соблюдать правильное питание. А еще по собственному опыту могу сказать, что намного лучше себя чувствуешь, используя простой старинный рецепт, о котором мне рассказала моя тетушка.

Надо развести в стакане холодной кипяченой воды 1 ст. л. натурального меда и не торопясь выпить непосредственно перед едой. Поступать так перед каждым приемом пищи.

Если от меда возникает изжога – так иногда случается, – то пожуйте несколько зерен промытого овса. Либо можно накапать 2-3 капли полынной настойки на кусочек сахара и пососать, это тоже хорошо устраняет изжогу.

Шевцов Игорь Дмитриевич, г. Новосибирск

ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДЫ

Как говорит мой знакомый терапевт, простужаться иногда даже полезно, это дает возможность быть настороже нашей иммунной системе. Да, но как быть, если вокруг все болеют и могут тебя ненароком заразить. Причем, заметьте, на работе ситуации возникают не иногда, а очень часто. Этот же доктор дал мне дельный совет, которым я пользуюсь уже много лет, чтобы не заразиться простудой.

Надо в 1 стакане теплой кипяченой воды растворить по 1/2 ч. л. соли и пищевой соды и 3 ч. л. аптечной настойки календулы.

Этим раствором промывать нос (да и горло можно) несколько раз в день, но в обязательном порядке вечером, перед сном. А для усиления профилактики можно внутрь принимать противовирусную смесь:

смешайте по 2 ст. л. кашицы хрена и чеснока (натрите предварительно на терке), 100 г сливочного масла и 500 г меда. Принимайте по 1 дес. л. перед едой. Безопасно, доступно всем и главное – действенно! Правда, второй рецепт противопоказан при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Николаев Николай Петрович, г. Долгопрудный Московской обл.

Я ЛЕЧУСЬ ПРОПОЛИСОМ И МЕДОМ

Чем натуральнее лекарства, тем больше от них пользы. Мой отец держит пасеку, сам никогда не болеет и семью приучил в случае необходимости лечиться тем, что пчелы дают.

Например, при ангине есть такой способ: шарик прополиса размером с горошину на ночь положить за щеку и лечь спать. Но предварительно полезно прополоскать горло раствором меда. Для этого в стакане теплой кипяченой воды надо развести 1 ст. л. меда.

Мед снимает воспаления миндалин, очищает ранки и язвочки во рту.

Медом полезно смазывать зубы: при регулярном повторении зубная эмаль светлеет, растворяются зубные камни. Нельзя забывать только о двух основных противопоказаниях для лечения медом – это сахарный диабет и повышенная чувствительность к меду. А для наружного применения мед подходит почти всем. Во всяком случае, мозоли медом можно удалять всем.

Но можно приготовить вот такую мазь: смешайте 50 г прополиса, 30 г воска и сок 1 лимона, подогрейте на умеренном огне, остудите и храните в холодильнике. Смазывайте этой мазью мозоли каждый вечер, закрепив пластырем, а через несколько дней удалите их с корнем.

Ненашева Нина Васильевна, г. Невинномысск

Верю в чудо

Вдова, 59 лет, скромная, привлекательная, терпеливая и жалостливая. Очень хочу познакомиться с мужчиной одиноким, имеющим жилье (сама по воле судьбы осталась без жилья), добрым, уважительным, верным. На переезд согласна. Инвалидность мужчины меня не пугает – будем вместе лечиться и убегать от болезней. Люблю работу на земле, в саду, люблю вязать и готовить, а также животных. Я верю в чудо, в нашу встречу. Позвоните мне!

Курская обл., тел. 8-920-849-09-44

Нужна добрая и порядочная

Прошу откликнуться одинокую женщину до 45 лет, добрую и порядочную, согласную на переезд. Мне 43 года, рост 182 см, женат не был, инвалид 2-й группы. Верю в гороскоп. Рожден в год Овцы, Телец.

Адрес: Косырёву Александру О., 430031, Мордовия, г. Саранск, ул. Гожуякская, д. 2, кв. 5. Тел. 8-963-146-59-36

Шью, вяжу, стихи пишу

Я инвалид 2-й группы, 47 лет, рост 180 см, вес 70 кг. Шью, вяжу, стихи пишу, даром час не провожу. Ищу такого же трудолюбивого партнера, чтобы можно было и поработать вместе, и попеть. Песни сочиняю сама, только нот не знаю. Нужен союзник по творчеству, играющий на гитаре или пианино. Квартирных проблем нет. Звоните вечером.

Адрес: Гусевой Вере Владимировне, 610004, г. Киров, ул. Профсоюзная, д. 4-9, кв. 71. Тел. 8 (332) 354-355

Ищем единомышленников

Две русские, православные, одинокие женщины 50 и 60 лет желают встретить единомышленников, стремящихся к спасению своей души, к взращиванию добродетели.

Адрес: Светлана и Валентина, 452680, Башкортостан, г. Нефтекамск, г/п, а/я 6

Найти бы добрую душу!

Одиночество – это состояние души, когда подружкой становится полушка. Но мне не нужны материальные богатства. Найти бы добрую душу, чтобы все – пополам. Помните, В. Толкунова пела: «Красоту унесут годы, доброту не унесут»? Если вы болеете, будем лечиться, у нас ведь есть «Лечебные письма». Никогда в жизни не видела ягоды черники, а хотелось бы. Мне 60 лет. Если мужчины захотят со мной познакомиться, я не против.

Надежда, Пензенская обл., тел. 8-960-315-12-30

Важна душевная чистота

Бывший военнослужащий, 41 год (181-86), уволен в запас по состоянию здоровья. Инвалид 2-й группы, гипертоник. Православный, доброжелательный, честный, уравновешенный. Увлечения: фитотерапия, рыбалка, автомобили. Познакомлюсь с состоявшейся в жизни женщиной – доброй, милой, верной, с разумной разницей в возрасте, можно полненькой. Для создания семейного очага, где будут править любовь, доброта и взаимопонимание. Для меня важна в человеке не внешняя красота, а душевная чистота.

Адрес: Оленбергу Герману, 344021, г. Ростов-на-Дону, ул. Просвещения, д. 76. Тел. 8-905-430-58-90

Ищу вторую половинку

Верю, что чудеса случаются, и я обязательно встречусь со своей половинкой. Вы добрый, надежный, понимающий человек от 30 до 37 лет. Мне 35 лет, выгляжу намного моложе, по гороскопу Водолей. Внешность приятная, замужем не была, без вредных привычек. Инвалид 2-й группы по общему заболеванию. Люблю уют, порядок в доме, неплохо готовлю. Жилплощадь имеется, материально обеспечена, на переезд не согласна. Судимых, альфонсов, алкоголиков, наркоманов прошу меня не беспокоить. Напишите о себе подробное письмо и вложите фото (обязуюсь вернуть).

Адрес: Наталья, 143301, Московская обл., г. Наро-Фоминск-1, ул. Шибанкова, д. 39, кв. 40

Мы найдем друг друга

В июле мне будет 64 года. Внешность нормальная, рост средний. Добрая, веселая, с чувством юмора. По гороскопу Рак. На пенсии. Есть дети, внуки. Хочу познакомиться с хозяйственным добрым мужчиной, который тоже стремится к счастью. Желателен переезд ко мне, природа у нас красивая.

Адрес: Скалиной Вере Тимофеевне, 641641, Курганская обл., г. Петухово, ул. Строительная, д. 4, кв. 2. Тел. 8-912-979-43-39

Кто хочет дружить?

Пенсионерка без вредных привычек, 64 года, энергичная, чистоплотная, инвалид по слуху, без материальных проблем. Для дружбы и общения познакомлюсь с мужчиной до 70 лет, можно со слышащим. Пишите мне СМС.

М., Московская обл., тел. 8-909-622-31-51

Надеюсь на встречу с родными

Ищу родственников Романовых из д. Сорочьи Горы Рыбно-Слободского района Татарстана (на реке Каме). В 1921 голодном году дед Василий Романов, взяв сына Федора и дочь Марию (в семье было 6 детей), уехал их в г. Пермь. Больше о них ничего не известно. Возможно, у них остались дети. Мой папа их искал, как мог, и до войны, и после. У меня до сих пор осталась надежда на встречу.

Адрес: Егоровой (Романовой) Валентине Михайловне, 420004, г. Казань, Маршрутная, д. 13, кв. 6

Для создания семьи

Мне 74 года, вдова. Для создания семьи хочу найти свою половинку – мужчину доброго, внимательного, надежного, моего возраста, без вредных привычек, не судимого. Вы желательно из Санкт-Петербурга или области. Согласна на переезд.

Адрес: Пшеницыной Людмиле, 194291, г. Санкт-Петербург, д/в. Тел. (сот.) 8-960-236-26-04

Отзовись, Володя!

Благодаря нашей газете у меня завязалась переписка с Володей, который живет в Ярославской области и работает охранником на каком-то заводе в маленьком поселке под Ярославлем. По моей вине переписка оборвалась, о чем я сожалею. Хотела бы ее возобновить и найти Володю.

Адрес: Калитеевской А.Ф., 140140, Московская обл., Раменский р-н, п/о Удельная, ул. Чехова, д. 32, кв. 3. Тел. 8-929-992-20-33

Не вижу выхода...

Мне уже 55, жизнь прожита, есть дети, внуки, есть муж. Очень больно, когда столько прожито с человеком, а он все эти годы любил другую... И вот меня осенило, ведь я живу с человеком, которого никогда не любила, в котором меня все раздражает. Дочь советует развестись, чтобы не мучить друг друга. Я верующий человек. Муж без меня сопьется, и я до конца жизни не вымолю у Бога прощения. Но и жить так больше не могу. Так хочется в наши годы пройтись под ручку в магазин или просто погулять с любимым человеком! Ведь люди и в 70 лет встречают свою любовь. Неужели Господь мне не даст испытать это счастье? У меня даже нет подруг – некогда было их заводить. Растила детей, помогаю растить внуков... Я так хотела бы, чтобы кто-нибудь написал мне письмецо и помог советом!

Адрес: Зайцевой Любови Ивановне, 399852, Липецкая обл., г. Данков, ул. Строителей, д. 9, кв. 3

Одна у самого моря

Мне 63 года, рост 172 см, не худышка, по гороскопу Весы, вдова 5 лет. Вредных привычек нет, кроме одной: неисправимый трудоголик, и это уже не лечится. Материально и жильем обеспечена, живу в своем доме на берегу Азовского моря. Здоровье соответствует возрасту. Хотелось бы встретить вдовца, который, как и я, в горьком одиночестве мечтает о заботе и внимании. Вы добрый, надежный, не корыстный, с чувством юмора, без вредных привычек, примерно моего возраста, желательно с водительским удостоверением.

Ивановой Т., 353500, Краснодарский край, г. Темрюк, тел. 8-909-453-69-42

У детей своя жизнь

Женщина, у которой есть все, кроме близкого человека, желает познакомиться с мужчиной 65-70 лет. Дети живут отдельно своими семьями. Буду рада, если найдется мужчина с добрым сердцем, золотыми руками, надежный и верный.

Людмила, г. Москва, тел. 8-915-289-46-14

Годы летят

В апреле 1966 года мы окончили Кировский сельскохозяйственный институт, зоотехнический факультет. Годы летят! Очень надеюсь, что отзовутся девчонки нашей комнаты: Капа Блинова, Аня Зайцева, Галя Лимонова, Валя Вохрушева, Аля Раскопина. Дайте весточку о себе, очень жду! Галя Степановых

Адрес: Новоселовой Г.И., 152262, Ярославская обл., Некрасовский р-н, с. Левашово, ул. Молодежная, д. 25, кв. 4. Тел. 8-906-631-56-33

Бабушка ищет дедушку

Одинокая, красивая, образованная бабушка хочет пригласить к себе жить в частный дом со всеми удобствами такого же дедушку, не пьющего, не курящего, если больной, то не лежачий, не старше 80 лет для совместного доживания. Детей нет. Живу в сельской местности. При доме есть небольшой огород.

Адрес: Ивановой Зинаиде Алексеевне, Тамбовская область, Уметский район, п. Кр. Октябрь, ул. Центральная, 65

Жить надо с радостью

Мне 52 года, люблю Бога, жизнь, детей, забочусь обо всех. Маме много лет, далеко не могу от нее уехать, поэтому надо красиво и с пользой жить на месте. Для этого есть почти все. Хочу встретиться с вдовцом или похожим на меня человеком, добрым, умным, легким в общении, трудолюбивым (надеюсь возобновить фермерское хозяйство). Главное – у вас сильный характер. Мне не нравится, что творится сейчас в обществе. Надо стараться хоть сколько-то жить согласно Библии, а не сосредотачиваться на сексуальных отношениях. Я энергичная, красивая душой и телом. Эмоциональное удовлетворение получаю от общения с лесом. У нас очень красиво. Так хочется жить, но вдвоем, и стареть с легкой грустью!

Адрес: Антонине Григорьевне, 665106, Иркутская область, г. Нижнеудинск, а/в 34

Хочу обрести друзей

Хочу обрести друзей по переписке. Мне 58 лет, вдова, дети давно живут своей жизнью. Главное, что здоровы. Дорогие друзья, я мечтаю побывать в Санкт-Петербурге, в часовне Ксеньюшки Петербургской. Может, есть возможность остановиться на недельку. Я порядочная, не пью, не курю, верю в Бога.

Надежда, Ставропольский край, тел.: 8-928-364-61-37, 8-962-024-68-30

Если и вам одиноко

Очень надеюсь с помощью нашей газеты найти надежного и доброго мужчину, единомышленника. Главное, чтобы был человек, ведущий здоровый образ жизни, примерно моего возраста. Я инвалид 1-й группы, живу с матерью и младшей сестрой с сыном. Хочется найти человека, которому так же одиноко, который мечтает о заботе, внимании, как и я. Мне 54 года.

Адрес: Сайфулиной Марии, 446846, Самарская обл., Челно-Вершинский р-н, п. Советский Нурлат, ул. Полевая, д. 10

Тяжело одной

Познакомлюсь с мужчиной до 73 лет. Мне 64 года, живу в деревне, в своем доме. Есть газ, вода холодная и горячая, колонка около дома для полива овощей, дорога (асфальт). Есть молодой фруктовый сад, огород 50 соток, за ним речка. Все хорошо, только мне одной тяжело. Я женщина хозяйственная, добрая, ласковая, непьющая и некурю. Может быть, есть такой мужчина, который приехал бы ко мне жить. Только чтобы не пил и не был судим.

Адрес: Оболешевой Марии Николаевне, 399526, Липецкая обл., ст. Долгоруково, с. Меньшой Колодезь, д. Лебедевка. Тел. 8-960-151-66-34

Вместе жить веселее

Мечтаю жить на природе, у водоема, на юге или востоке России с православным человеком от 54 до 58 лет, единственным и желанным. Я москвичка, православная, 1952 года рождения (158-55), по гороскопу Телец. Образование высшее, спиртное и сигареты не употребляю. Здорова, уже 20 лет морж и вегетарианка. Трудолюбивая и уравновешенная, добрая и жизнерадостная. Хочу заниматься цигун и перейти на сырые фрукты, овощи. Вместе жить веселее. Если у вас такие же интересы, будем как брат и сестра. Звоните до 22 часов.

Лидия Ивановна, тел. 8-903-576-11-39

Ищу друзей по переписке

Мне 73 года, живу одна. Очень хочется найти друзей по переписке! Я здорова, энергична, жизнерадостна. Очень люблю людей и стараюсь им помогать. Утром делаю часовую зарядку, зимой катаюсь на лыжах. Стараюсь не делать зла, не завидовать, не раздражаться по пустякам и больше общаться с природой, которая дает энергию и здоровье. Телевизор почти не смотрю. Вышиваю картины – природу, церкви. Но не продаю их, а дарю детям, друзьям. Летом работаю на огороде. Земля и растения тоже наполняют меня энергией.

Адрес: Лобановой Евгении Анатольевне, 187413, Ленинградская обл., Волховский р-н, п/о Кисельня, ул. Центральная, д. 14, кв. 40

Дорогой друг, отзовись!

Вдова, 70 лет. Живу одна, не хватает общения, отчего очень страдаю. Трудно жить, когда утром не с кем поздороваться и вместе выпить кофе. Хочется найти друзей, встретить близкого, родного человека, которому так же одиноко. Надеюсь встретить вдовца 69-74 лет, рост 168-170 см, без вредных привычек. Только из Санкт-Петербурга или ближайшего пригорода, чтобы мы могли часто встречаться. Я тоже веду здоровый образ жизни. Летом люблю ездить на экскурсии по Ленинградской области, ходить в музеи, театры. Этим летом хочу съездить на о. Валаам, приглашаю поехать со мной.

Адрес: Поповой Людмиле Николаевне, 196244, г. Санкт-Петербург, пр. Космонавтов, д. 32-2, кв. 207. Тел. (812) 378-09-01

Одна на белом свете

Желаю, чтобы откликнулся порядочный, одинокий, верующий, добрый, интеллигентный человек без вредных привычек. Или мужчина, или, возможно, женщина, которым так же одиноко на белом свете, как и мне. Я верующая, православная, порядочная. Работала в церкви, была и поваром, еще больной швейный стаж. Осталась без дома. Мне за 70, одеваюсь прилично, выгляжу моложе своих лет.

Галина, Башкирия, тел. 8-961-041-61-81

Вместе жить интереснее

Мое послание – мужчине, живущему в Литве, желательно в г. Вильнюсе. Возраст от 65 до 70 лет, рост от 170 см. В мужчине ценю порядочность, обязательность. Пусть он будет умерен в отношении вредных привычек, без криминального прошлого, с добрым сердцем, с чувством юмора, интересен как личность. Считаю, что перечисленными качествами обладаю и сама. Я работающая пенсионерка, медик. Веду здоровый образ жизни. Живу одна, без жилищных проблем. Не потеряла привлекательность и интерес к жизни.

Адрес: Калачевой М.М., 220051, г. Минск, ул. Громова, д. 24, кв. 110. Тел. 8-044-78-18-288

Жду письма

Мне 64 года, добрая, порядочная, без вредных привычек. Временно 3-я группа инвалидности, хожу с палочками. Желаю познакомиться с одиноким мужчиной, возраст – в пределах разумного, не скандальным, не жадным, не лживым, имеющим свое жилье. Если есть 3-я группа инвалидности, то ничего страшного. Переезд – по согласию. Пьющих, судимых прошу меня не беспокоить. Пожалуйста, вложите чистый конверт.

Адрес: Сильченко Лидии Романовне, 397855, Воронежская обл., г. Острогожск, ул. Маршака, 59А. Тел. 8-908-140-31-45

Убежим от болезней

Вдова, 59 лет, скромная, привлекательная, терпеливая и жалостливая. Очень хочу познакомиться с мужчиной одиноким, имеющим жилье. Сама я по воле судьбы осталась без жилья и буду согласна на переезд. Вы добрый, уважительный, верный. Инвалидность мужчины меня не пугает. Будем вместе лечиться и убежим от болезней. Люблю работу на земле, в саду. Люблю вязать, готовить, а также животных, и не только домашних. Я верю в чудо, в нашу встречу. Позвоните мне!

Курская обл., тел. 8-920-849-09-44

Родных разлучила война

Ищу свою двоюродную сестру по дяде, Фатееву Александру Ивановичу 1908 года рождения. Дядя из г. Енисейска Красноярского края. Жил до войны в г. Барнауле Алтайского края, откуда был призван на фронт в 1941 году. А в мае 1943 года погиб на фронте подо Ржевом. Имя дяди занесено в Книгу Памяти Алтайского края. У дяди была жена Фатеева Александра Е. (моя мама почему-то называла ее Александрой Куприяновной). Вроде бы она из Мордовии. Была и дочь Маргарита Александровна Фатеева, моя двоюродная сестра, 1935 или 1936 года рождения. После получения извещения о гибели дяди его семья выехала из г. Барнаула. Если что-то знаете о них, сообщите мне, пожалуйста!

Адрес: Разумовой Александре Георгиевне, 352690, Краснодарский край, г. Апшеронск, ул. Беляева, д. 12, кв. 30

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ?

Мужу 60 лет, в июне поставили диагноз рак левого легкого (верхней доли). У него боли, иногда очень сильные, в спине с правой стороны, в правой руке и ноге (стал хромать). Один врач говорит, что метастазов нет, а другой – что есть. Третий говорит, что у него вообще 4-я стадия. Делаем уколы, помогают только они. Читала, что боль можно снять с помощью настоек. Может быть, откликнутся добрые люди, у которых была подобная ситуация. Очень жду ваших советов.

Адрес: Проколенко Татьяне Эрндиевне, 618430, Пермский край, Усольский р-н, п. Железнодорожный, ул. 35 лет Победы, д. 4, кв. 12

С ЧЕГО НАЧАТЬ ЛЕЧЕНИЕ?

У меня инфильтрирующий рак правой груди. Еще много сопутствующих болезней: диабет, артериальная гипертензия, сердечная недостаточность, грыжа около пупка, цистит, артрит, болезнь печени и другие. Рак обнаружили в декабре 2010 года. Операцию не делали. Было уже 3 «химии», не хочется четвертой. Говорят, что причина в переизбытке женских гормонов. Я молодая пенсионерка, 58 лет, есть двое детей, младшей 22 года. Хочу выздороветь. Но как? Неужели нельзя победить рак? Я не знаю методик. С чего начать лечение? Мне тяжело и больно. Не хочется умирать.

Адрес: Васильковой Любови Александровне, 423250, Татарстан, г. Лениногорск, ул. Колхозная, д. 40, кв. 1

ХОЧЕТСЯ БЫТЬ ПОЛЕЗНЫМ

Помогите избавиться от болезни или хотя бы облегчить состояние! В феврале 2010 года сломал подъязычную кость. В марте сделали операцию, но кость срослась неправильно. Стопа приняла такое положение, что на пятку не наступить, то есть была согнута. От долгого бездействия сустава образовался артроз. Потом – вторая операция. Стопу выровняли, но уже с помощью винтов. Диагноз: артродез. Хожу на костылях. У кого есть такой опыт? Отзовитесь, если вы смогли ходить без костылей! Мне 68 лет, до травмы ничем не болел, работал, был активным человеком. А сейчас я никто, даже за собой не полностью могу ухаживать. Так хочется быть полезным!

Адрес: Гейкову Анатолию Николаевичу, 346838, Ростовская обл., Неклиновский р-н, с. Гаевка, ул. Тургенева, 42

МИР НЕ БЕЗ ДОБРЫХ ЛЮДЕЙ

В феврале у соседки Жанны должна появиться малышка, а вещи и одежду для новорожденной никак не получилось подготовить. И помочь в этом никто не может. Сама Жанна ходит полураздетая. По всей видимости, поторопились они с рождением ребенка, но хочется помочь начинающему семейству. Размер одежды Жанны 50-52 (рост 160 см), обуви – 37-38. Размер одежды мужа Алексея 46-48 (рост 165 см), обуви – 44. Мир не без добрых людей – все мы это знаем.

Адрес: Братухиной Жанне Валерьевне, 610011, г. Киров, Северная Набережная, д. 7, кв. 62

РАК ГРУДИ

Очень нужна ваша помощь. Два года назад поставили диагноз рак левой груди. От больницы отказалась, поддерживаю себя народными средствами, но улучшений пока нет. Помогите, пожалуйста! Буду рада любым советам.

Адрес: Кашинской Татьяне Владимировне, 021700, Казахстан, Акмолинская обл., г. Щучинск, ул. Озерная, д. 8

МЕШАЕТ ПАПИЛЛОМА

В паху выросла папиллома довольно приличных размеров. Не болит, но все-таки мешает. Я и без нее хожу очень плохо. Папиллома то уменьшается, то увеличивается. К хирургу не хочется – еще неизвестно, что может вырасти вместо удаленной. Если кто излечился от этой пакости или знает рецепт, напишите, пожалуйста! Мне 72 года.

Адрес: Ладыгину С.В., 163061, г. Архангельск, ул. Попова, д. 29, кв. 15

Список рецептов, опубликованных в номере

ЗДОРОВЬЕ УХУДШАЕТСЯ

Если кто вылечился народными средствами от микоза, очень прошу написать мне, что вам помогло. Я лечилась в кождиспансере, но безрезультатно. Мне 79 лет, здоровье ухудшается. Очень прошу помочь.

Адрес: Гончаровой Галине Петровне, 357601, Ставропольский край, г. Ессентуки, ул. М. Горького, 6а

ПРОШУ ПОМОЧЬ МАМЕ

Маме 74 года, обнаружили рак прямой кишки. Операцию делать нельзя из-за гипертонии, больного сердца и возраста. Химиотерапию тоже делать отказались. Облучение не поможет из-за расположения опухоли. Одна надежда на ваши советы! Чем можно помочь маме?

Адрес: Прохоровой Елене, 129336, г. Москва, ул. Стартовая, д. 27, корп. 2, кв. 187

ШУМ В ГОЛОВЕ И ГРЫЖА

Мне 72 года, беспокоит шум в голове с вечера до самого утра. Обращалась к невропатологу несколько раз, но таблетки не помогают. Я и так страдаю бессонницей, особенно когда магнитные бури. Еще мучает пупочная грыжа уже 10 лет. Прочитала о купене лекарственной, но в аптеках ее не нашла. Если кто вылечился народными средствами, отзовитесь!

Адрес: Сердюковой Лидии Васильевне, 344091, г. Ростов-на-Дону, пр. Стачки, д. 223-3, кв. 46

ЧЕМ ЛЕЧИТЬ МИАСТЕНИЮ?

Люди добрые, пожалуйста, откликнитесь, если знаете, как вылечить миастению народными средствами! Очень жду.

Адрес: Голобоковой Т.Н., 672030, г. Чита, 4-й мкр-н, д. 13, кв. 77

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Напишите мне, пожалуйста, о лечении сахарного диабета народными средствами! Только прошу не писать баптистов, свидетелей Иеговы.

Адрес: Берестовой Л.П., г. Владивосток-21, ул. Калинина, 253-141

НЕ ПАДАЕМ ДУХОМ

Мужу 60 лет, у него БАС (боковой амиотрофический склероз). Сильно похудел, атрофированы мышцы рук и ног. Состояние тяжелое, но духом не падает, очень хочет подняться, и вся семья надеется на это. Кто справился с такой болезнью? Рады любому совету.

Адрес: Антипиной Людмиле Владимировне, 248032, г. Калуга, ул. Л. Толстого, д. 30, кв. 12. Тел. (сот.) 8-903-813-80-15

УСТАЛА ОТ БОЛИ

Очень устала от боли в копчике. Сидеть и лежать больно. Диагноз кокцигодиния. Невролог назначила лечение, и я все делала, но улучшений нет. Если кто столкнулся с такой болью, помогите советом! Жду с надеждой рецепты.

Адрес: Романовой Римме Андреевне, 248025, г. Калуга, ул. Валентины Никитиной, д. 32, кв. 28

БОЛЬШЕ НЕТ СИЛ

У меня сахарный диабет 2-го типа. Посадили на инсулин, и последствия не замедлили сказаться. Сильные боли при ходьбе в икроножных мышцах и ниже, к стопе. Пройду метров 50 – и все, больше не могу. Лечусь у невролога, но результата нет. Ноги, особенно стопы, мерзнут. Вероятно, нарушено кровообращение. Натираю аптечной мазью. Очень прошу совета!

Адрес: Кругловой Александре Николаевне, 187414, Ленинградская обл., Волховский р-н, п/о Бережки, ул. Песочная, 5-6. Тел.: 8-813-633-75-94 (дом.), 8-965-752-64-93 (сот.)

НУЖНЫ РЕЦЕПТЫ ОТ ЯЗВЫ

Болеет мой сын, ему 29 лет. Как лечить язву желудка? Очень нужны ваши советы, рецепты.

Адрес: Ешину Андрею Геннадьевичу, 186150, Карелия, г. Пудож, ул. Горького, 33, а/я 46

ИНВАЛИДНОСТЬ ПОСЛЕ АРМИИ

Сын болен эпилепсией. А заболел он в армии после желтухи. До этого был совершенно здоров. Сейчас ему 42 года, он на инвалидности. Ходит 1 раз в месяц к психиатру за таблетками, но от них ему еще хуже. Подскажите нам, как вылечить эпилепсию!

Адрес: Киркину Игорю Николаевичу, 443111, г. Самара, ул. Ново-Вокзальная, д. 132, кв. 90. Тел. 8-963-915-71-69

ОБНАРУЖИЛИ 2 КАМНЯ

В 59 лет у меня в желчном пузыре обнаружили 2 камня диаметром 1 см и 0,8 мм. Врачи предлагают удалить. Может быть, кто знает народный рецепт? Подскажите, пожалуйста!

Адрес: Тырышкину Александру Николаевичу, 633009, Новосибирская обл., г. Бердск, ул. Микрорайон, д. 45, кв. 19

Адрес для писем:
198099, Санкт-Петербург, а/я 1,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии **(812) 786–27–50** в будние дни **с 10.00 до 19.00** по московскому времени

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!
Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален, что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам
8 (495) 974 21 31 добавочный 432 (индексы 99599, 99360, 50313); 8 (495) 101 25 50 добавочный 2878 (индекс 82882)

© «Лечебные письма» №5 (245)
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ № 77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер»
Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма»
Рекламный отдел: (812) 944-02-07
E-mail: pr@p-c.ru.
Отдел распространения:
E-mail: commerce@p-c.ru.

Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX»
Все права защищены.

Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н
Подписано к печати 21.02.2012.
Время подписания номера: по графику 23.00, фактически 23.00
Выход в свет 5 марта.
Установочный тираж 680 000 экз.
Заказ № ТД–727. Цена свободная

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «ИТАР-ТАСС», «Русский фотобанк»
Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются

4 607038 590259 12010